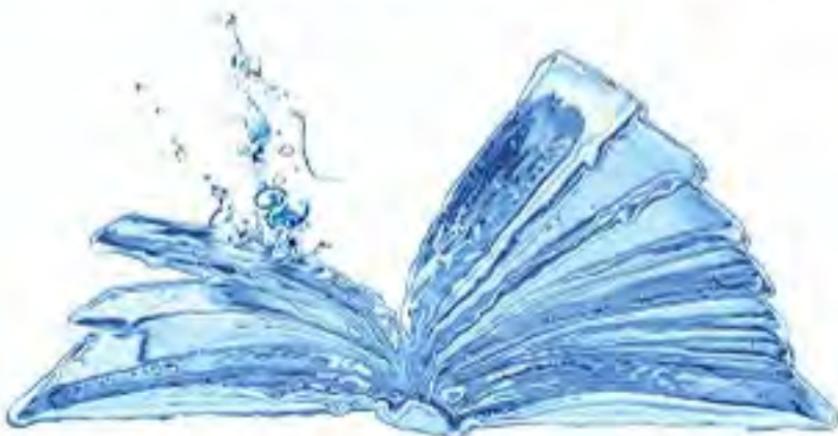


Cezar Elisei

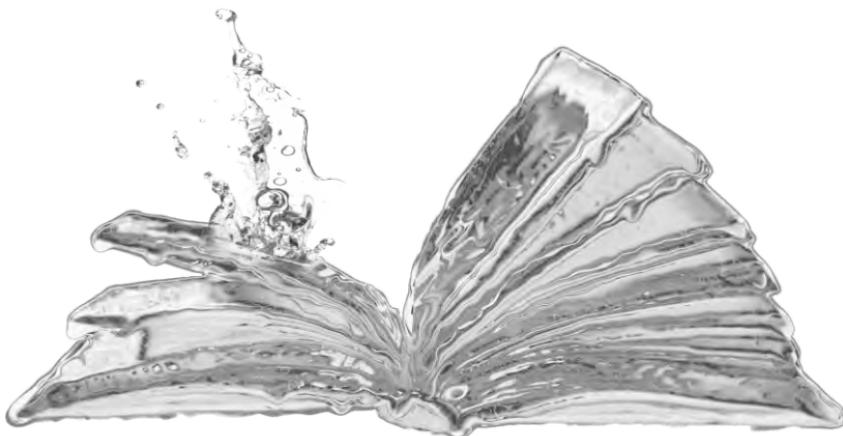
JURNALUL UNUI
post
terapeutic
DE 40 DE ZILE CU APĂ



Expediția de studiu la o Clinică de postit din Siberia
Tratarea unor afecțiuni grave prin post numai cu apă
Transformări profunde la nivel fizic, mental, emoțional și spiritual

Cezar Elisei

JURNALUL UNUI
post
terapeutic
DE 40 DE ZILE CU APĂ



Expediția de studiu la o Clinică de postit din Siberia
Tratarea unor afecțiuni grave prin post numai cu apă
Transformări profunde la nivel fizic, mental, emoțional și spiritual

© MERIDIANE PUBLISHING, 2020

Această carte este protejată de legile copyrightului. Reproducerea, multiplicarea, punerea la dispoziția publică, precum și alte fapte similare efectuate fără permisiunea deținătorului copyrightului constituie încălcări legislative cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsesc în conformitate cu legile în vigoare.

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
ELISEI, CEZAR**

Jurnalul unui post terapeutic de 40 de zile cu apă/

Expediția de studiu la o Clinică de postit din Siberia/

Tratarea unor afecțiuni grave prin post numai cu apă/

Transformări profunde la nivel fizic, mental, emoțional și spiritual/

Elisei Cezar - Iași : Meridiane Print, 2020

ISBN 978-606-9667-13-2

821.135.1

Cuprins

Introducere	11
Cuvânt înainte	17
CAPITOLUL I	
Jurnalul unui post terapeutic de 40 de zile	21
Preambul	23
Ziua 1 Ori la bal, ori la spital	29
Ziua a 2-a Pe Cale	35
Ziua a 3-a Prag dificil	39
Ziua a 4-a Începutul dezghețării inimii și a deschiderii minții. Desprinderea de cele materiale	44
Ziua a 5-a Claritatea minții. Conturarea expediției în Siberia	46
Ziua a 6-a Sincope în exprimare sau memorie slabă? . . .	50
Ziua a 7-a –	52
Ziua a 8-a Încă mă mai surprind	53
Ziua a 9-a Tihna de la mănăstire	57
Ziua a 10-a Sinusoide ale energiei	59
Ziua a 11-a Uscăciune a gurii și reținere	62
Ziua a 12-a Gânduri. Mâncare naturală, <i>Anastasia</i> , aritmii inimii . .	65

Ziua a 13-a	Aventuri: „luat pe sus”, am ajuns în Republica Moldova	68
Ziua a 14-a	Fiorul rugăciunii sau atingerea lui Dumnezeu	72
Ziua a 15-a	Am ajuns în Siberia!	77
Ziua a 16-a	Elisei sau Făt-Frumosul lui Pușkin	83
Ziua a 17-a	Fascinația noului. Analize perfecte – începerea postului asistat	86
Ziua a 18-a	Semnale ale ispitelor	100
Ziua a 19-a	Ritm susținut. Curbă ascendentă a energiei	103
Ziua a 20-a	Din nou gânduri. Și ispite. Însă conștiința triumfă. Binecuvântare pe toate planurile	104
Ziua a 21-a	Obsesia biscuiților. Mă răscolesc amintirile. Resimt în nări <i>mirosul bunicii</i>	110
Ziua a 22-a	Revelații. Trupul slăbește, sufletul înflorește	115
Ziua a 23-a	Conștientizări	119
Ziua a 24-a	Bună Vestire! Prin post, normalul se redefineste. Și fericirea la fel	123
Ziua a 25-a	Îmi simt rugăciunea ca pe o discuție de la om la Om. Tăcerea și Postul – ca un pom cu mere de aur	126
Ziua a 26-a	<i>Aventura Siberia</i> se apropie de sfârșit. Coronavirusul ia amploare. Postul meu continuă	131
Ziua a 27-a	Febra întoarcerii acasă	134
Ziua a 28-a	Post prin aeroporturi. Siberia – România, via Londra	139
Ziua a 29-a	Mai lung îmi pare drumul acum, la-ntors acasă...	148

Ziua a 30-a	Acasă	151
Ziua a 31-a	Cu picioarele pe pământ	153
Ziua a 32-a	Începe numărătoarea inversă	155
Ziua a 33-a	...de post ...și a patra zi de izolare	157
Ziua a 34-a	Planuri de viitor	159
Ziua a 35-a	Luptele cu mine însuși	162
Ziua a 36-a	Reacțiile organismului reușesc încă să mă mai surprindă	163
Ziua a 37-a	3, 2, 1...	165
Ziua a 38-a	Speranța unui nou început	167
Ziua a 39-a	Mâine. Oare cum va fi?	170
Ziua a 40-a	Slavă lui Dumnezeu pentru toate. Sunt un alt om	171
În loc de Epilog. Limitele există doar în mintea noastră. „Pomul cu mere de aur”		175
CAPITOLUL II		
Revenirea din post sau alimentația de restaurare		187
CAPITOLUL III		
Sfaturi culese pentru un post de succes		197
CAPITOLUL IV		
Postul negru pentru iluminare și nonviolență		203
CAPITOLUL V		
Postul în cuvintele părintilor din Filocalie		211
Notă biografică		223

MOTTO

„Dobândește esența păcii și mii de suflete în jurul tău se vor mândui.

Sfântul Serafim de Sarov

Iată care sunt aceste simțiri care vin din rugăciune: dulceața care izvorăște din inimă; căldura plăcută și lumina care se revarsă înăuntru; încântarea neagrăită; bucuria, pacea, liniștea adâncă, fericirea cerească, mulțumirea de viață; toate ne sunt insuflate prin puterea rugăciunii.

(Pelerinul rus)

„Din experiența mea personală și din a colegilor mei vă pot îndemna fără ezitare să postați dacă sunteți constipați, dacă sunteți anemici, dacă aveți febră, dacă aveți indigestie, dacă aveți dureri de cap, dacă aveți probleme reumatice, dacă aveți gută, dacă sunteți agitați, dacă sunteți depresiv, dacă sunteți hiperexcitați! Postind, veți evita orice prescripție medicală și medicamente”.

Mahatma Ghandi

Dedic această carte tuturor celor care își doresc să postească. Abținerea de la alimente sau de la cuvinte și rugăciunea care se va naște în inima lor în timpul postului îi va ridica pe culmi spirituale nebănuite.

Postul frumos este cel ce se bucură de mâncare puțină și simplă și nu să placă oamenilor (Talasie Libianul, Despre dragoste, înfrârnare și petrecerea cea după minte, IV, 31)

„Îmbrăcați-vă cu toate armele lui Dumnezeu ca să puteți sta împotriva uneltirilor răului. Căci lupta noastră nu este împotriva trupului și a săngelui, ci împotriva începătoriilor, împotriva stăpânilor, împotriva stăpânorilor întunericului acestui veac, împotriva duhurilor răutății care sunt în văzduh. Pentru aceea, luați toate armele lui Dumnezeu și, toate biruindu-le, să rămâneți în picioare” (Efeseni 6, 11-13).

Îi mulțumesc cu totul deosebit unei persoane care a avut încredere în mine că voi putea duce la bun sfârșit acest post de 40 de zile cu apă. Astfel a fost posibilă realizarea acestei cărti, iar eu sunt mai sănătos, mă bucur de o claritate mentală deosebită, o stare emoțională foarte bună și am reușit să ating o nouă treaptă spirituală.



Introducere

*Protosinghel Iustin Petre,
stăretul Mănăstirii „Sfântul Ioan Casian”, Constanța*

„Postesc pentru copii: să fie sănătoși și cu minte multă!”

M-am inițiat în practica postului de miercuri și vineri încă de pe când aveam 5 – 6 ani, de la bunica din partea mamei. Tot ea m-a învățat și rugăciunile începătoare.

Bunica era o femeie aprigă și hotărâtă. N-avea jumătăți de măsură când venea vorba de credință. Vinerea nu mâncă nimic, nici măcar pâine sau apă. Îmi amintesc că avea grija ca același post aspru să îl țină și animalele, și orătăniile din curte. Nu era loc de întors. Pentru bunica, vinerea era o zi sfântă: ziua în care fusese răstignit Domnul Iisus Hristos.

„Ce inimă de creștin poți să ai, știind că Domnul stă răstignit pe cruce, iar tu te îmbuibi cu mâncare?”, obișnuia bunica să spună.

Pentru ea, în fiecare vineri, Hristos se răstignea din nou, iară și iară. Iată de ce nu mânca nimic. Așa a ținut-o toată viața, până la ultima suflare.

Când eram mic, atitudinea bunicii, hotărârea ei, mi se păreau exagerate. Mărturisesc că îmi consideram bunica ușor fanatică. Nu cu mult timp în urmă, am aflat o experiență impresionantă din viața bunicii mele, trăită în tinerețea ei, care m-a ajutat să o înțeleg pe deplin. Întâmplarea mi-a fost povestită de un frate de-al mamei. Este vorba despre o poveste de viață și de moarte.

La câțiva ani după căsătorie, bunicul s-a îmbolnăvit de cancer la plămâni. Li se născuseră deja o parte dintre cei 11 copii pe care i-au avut împreună. După ce i s-au făcut toate investigațiile și procedurile medicale (radioterapie, chimioterapie etc), a fost trimis acasă ca „*să moară liniștit în sânul familiei*”. Medicii nu-i mai dădeau nici o sansă.

În vremea aceea, Mănăstirea Slatina, aflată la doar câțiva kilometri de satul unde locuiau bunicii (localitatea Găinești, județul Suceava) putea fi considerată o adevărată *academie monahală*. Printre slujitorii de la Slatina se numărau părinții Ilie Cleopa, Arsenie Papacioc, Antonie Plămădeală (viitorul mitropolit al Ardealului), Paisie Olaru, Petroniu Tănase (viitorul stareț al schitului Prodromu, Muntele Athos) și mulți alții, care au făcut cinstă Ortodoxiei românești.

Bunica se spovedea la părintele Cleopa Ilie. Când a văzut că medicii nu-i mai dau nicio speranță de viață bunicului, ea a mers la Mănăstirea Slatina, la părintele Cleopa și i-a zis: „*părinte, eu nu mi-am luat bărbat ca să-l las să moară; cu cine am să-mi cresc eu copiii dacă el n-o mai fi? Ajutați-mă! Spuneți-mi ce pot să fac pentru el!*”

Iar părintele i-a răspuns: „*mai există o speranță pentru bărbatul tău: post, rugăciune și lacrimi multe!*”. Două săptămâni a stat bunica lângă patul bunicului, rugându-se, plângând, doar umězindu-și când și când buzele cu apă, pentru ca Dumnezeu să-i întoarcă bărbatul la viață. Într-o noapte, se pare că bunicul a visat-o pe Maica Domnului venind lângă el; l-a mângâiat pe creștet și i-a spus cuvinte de încurajare. Apoi s-a întâmplat ceva cu totul

extraordinar: cu mânile ei, Maica Domnului i-a extras bunicului din piept o bucată de carne neagră, urât mirosoitoare.

După acel vis, bunicul a început să se înzdrăvenească. A murit mult mai târziu, la 75 de ani, de cancer osos.

Așadar, am aflat de la acest frate al mamei (care astăzi este preot și călugăr) că după acea întâmplare minunată, bunica a ales să țină toate posturile rânduite de biserică, iar vinerea, în ziua în care a fost răstignit Domnul, nu a mai mâncat nimic toată viața. Mai mult, după cum vă spuneam, nu dădea nimic de mâncare nici animalelor din curte, în ziua de vineri. Legă această abstenență alimentară de anumite beneficii ce urmau a se revărsa peste membrii familiei. „*Lasă – zicea ea – să fie sănătoși copiii și cu minte multă!*”.

A murit cu această convingere că postul este izvor de sănătate și de binecuvântare cerească. A încercat să îi învețe practica postului pe toți cei care au fost deschiși (pe câte un copil de-al ei, pe câte un nepot...). Îl aud și acum vorbele apăsate: „*nu mai mânca, maică, ca păgânii, în zi de post; ca să-ți dea Dumnezeu minte multă, să-ți dea sănătate și bucurie în viață*”.

Bunica a fost o femeie simplă, dar cu o voință și o credință de fier; de nezdruncinat. Un om puternic pentru care nu exista „*nu se poate*”. Sunt convins că puterea voinței și a credinței le-a dobândit prin practica postului. Am înțeles mai târziu, după ce am experimentat și eu lucrarea postului, că acesta te învață ceea ce nu auzi niciodată la școală. El te învață să îți stăpânești simțurile, să îți stăpânești trupul; postul îți aduce blândețea gândurilor și trezvia minții (alungă somnolența și confuzia). Inspiră cugetările luminoase, înțelegările înalte și subțiri, înțelesurile tainelor adânci și îți dă o voință de fier. Unii reușesc prin lucrarea postului să obțină vederea pătrunzătoare și ascuțită a *celor de departe*, ceea ce se numește *darul înainte vederii*, după cum mărturisește Sfântul Isaac Sirul.

Cred că cel mai mare câștig pe care îl aduce postul unit cu rugăciunea este *darul discernământului*, adică puterea de a deosebi adevărul de minciună, binele de rău, lucrarea dumnezeiasă de cea demonică, descoperirile adevărate de nălucirile deșarte.

Lucrarea postului îți întărește voința, după cum am tot spus, și îți aprinde inima cu flacăra râvnei dumnezeiești astfel încât inima ta nu se mai sperie de nicio primejdie și nu mai simte frica, fiind cuprinsă de o căldură sfântă care disprețuiește toată pofta și care alungă din minte pe toate cele ce sunt neesențiale. Postul unit cu rugăciunea și faptele bune constituie aşadar lucrarea care aduce omului adevărata libertate, adevărata bucurie a sufletului de a trăi și sentimentul învierii împreună cu Hristos, în Împărația Cerurilor.

Eu nu am fost până acum un postitor de cursă lungă.

Obișnuim în mănăstire să ținem un post mai aspru (cu anaforă și agheazmă) în prima și în ultima săptămână din Postul Mare. Totuși, pot să mărturisesc că cea mai mare bucurie din timpul unui an o trăiesc în această perioadă. Sunt deja câțiva ani de când îmi doresc să țin un post mai aspru, mai îndelungat. Iată de ce m-am bucurat foarte mult când anul acesta, în a zecea zi din Postul Mare, l-am întâlnit pe Cezar Elisei, cel care și-a propus, având binecuvântare, să petreacă răstimpul Postului Mare alimentându-se doar cu apă.

Până în momentul de față, Cezar este primul dintre cunoșcuții mei, care a ținut acest post de 40 de zile, doar cu apă. M-am rugat pentru el, nu cu puține emoții, să ducă postul la bun sfârșit, să nu i se întâmpile ceva rău. Slavă lui Dumnezeu că l-a terminat cu bine! Acum mărturisesc că determinarea lui mi-a dat și mie un mare curaj ca să încep și eu, și alții din jurul meu, să ținem post doar cu apă, pentru perioade mai scurte de timp la început, iar mai apoi – cât va îngădui Domnul. M-a încântat, de asemenea, ideea lui Cezar de a scrie un jurnal de postire, necosmetizat, sincer, prin care să împărtășească, celor doritori să postească, toată experiența acumulată de el. Iar aici mă refer la tot ce a simțit în trupul lui în această perioadă, la trăirile sufletești și la stările psihologice.

Sper ca cele două cărți scrise de Cezar în urma acestei experiențe (jurnalul pe care îl lecturați acum, precum și cartea care va dezvolta latura terapeutică a postului cu apă, punându-se accent pe psihologia postului) să susțină voința și dorința de a posti

celor care cred în puterea postului terapeutic ca sursă de vindecare fizică, psihică și duhovnicească.

Psihologia practică îi este foarte utilă omului, însă, cu toate tehniciile și teoriile actuale, nu are capacitatea de a stimula maturizarea minții, astfel încât emoția să fie contemplativă și echilibrată, comportamentele să fie măsurate și sobre, iar dorințele să fie gestionate cu seninătate. Din punctul meu de vedere, știința teoretică fără practica postului nu-ți poate aduce un beneficiu real. De aceea, postul, care întregescă toate acestea, împletit cu rugăciunea, ar trebui să devină ceva de rutină în experiența noastră de viață.

Suntem mai mult decât un cont în bancă, un titlu academic ori un statut social: suntem ceea ce am fost creați – persoane, ființe umane. A fi liberi și fericiti în pofida turbulențelor prin care trecem nu ar trebui să fie o utopie. Postul ne poate reda această stare. Ne poate uni în acest gen de libertate. Nu e nevoie să răsturnăm/revoluționăm lumea. Este suficient să ne schimbăm mintea, să ne schimbăm felul în care vedem viața și să îmbunătățim capacitatea de a o iubi și de a ne bucura de ea. Nimic din toate acestea nu este posibil fără practica postului.



Cuvânt înainte

Adriana Nazarciuc, editor

Cum ajungem să îl simțim pe Dumnezeu?

Vise și fapte. Alfa și Omega. Yin și Yang. Taine ce se întrepătrund, dând naștere unor noi lumi, unor noi vieți.

Jurnalul unui post terapeutic de 40 de zile, experiența trăită într-o clinică de postire din Siberia de către Cezar Elisei sau Pomul cu mere de aur (cum a mai fost denumit postul cu apă) într-o vreme tulbure (pentru el, dar și pentru noi toți), plină de anxietăți pre- și postpandemice, se constituie într-un real labirint al confesiunilor, autorul/cititorul transformându-se cu fiecare pagină într-un pelestin pornit în misiunea de a-și răspunde la întrebările aflate pe buzele sale și ale fiecăruia dintre noi, chiar dacă nu toți ajungem să le rostим în voce: „Ce este iluminarea?”, „Care este Calea adevărată?”, „Cum ajungem să îl simțim pe Dumnezeu?“.

Prin fiecare „por” al său (căci ajungi să îl percepți ca pe o ființă vie), acest jurnal răspunde întrebărilor de mai sus cu o claritate dezarmantă: când trăiește în intimitatea lui Dumnezeu, omul

simte pe deplin copleșirea omului îndrăgostit, trăind însă o dragoste căreia i se răspunde imediat. Iar în intimitatea aceasta a lui Dumnezeu, te conduce invariabil reținerea/postul. Și rugăciunea. (Nu de puține ori, postul a fost comparat cu o pasăre cu două aripi: rugăcinea și milostenia – faptele bune. Împletirea lor tainică).

Nu e ușoară și mai ales nu e pentru oricine o asemenea decizie, cât mai ales ducerea ei la bun sfârșit. Cezar Elisei a reușit în primul rând datorită râvnei sale. A fost tainică dorința lui. Și-a mărturisit-o doar în vederea obținerii binecuvântării pentru parcurgerea acestui drum inițiatic, prin spovedanie. Așadar, vorbim despre sărăguința lui Cezar, dar și despre rugăciunea celor apropiati, făcută cu destulă emoție pentru ca totul să se termine cu bine.

Textul jurnalului este un elogiu adus postului. Un elogiu uneori rostit în șoaptă, alteori strigat. Uneori abrupt, arhaic (dar incitant, ofertant) cum ar spune unii, alteori în formă de reverberație a timpanelor și alăutelor angelice, suficient însă cât să producă inimii o vibrație care să atingă corzi (la fel de sensibile), chiar dacă sunt aflate la capătul opus al pământului.

Mesajul cărții urcă; în permanență urcă! Atinge nivel de transcendență, pentru a coborî înapoi, la „cele lumești”, textul fiind de la un capăt la altul o împletire între scrierea tipică unui jurnal (autorul povestește ce face, ce simte, evoluții sau involuții înregistrate de la o zi la alta) și starea la care accede, întrepătrunderea ei în flashuri mai scurte sau mai lungi, suficiente însă încât să determine ca urcușul să continue cu și mai mare sârg, cu și mai multă ardoare; sunt exact ca niște oaze edenice în care suflul poposește, dedându-se confesiunilor, pentru ca mai apoi să se retragă înapoi în cămara inimii, gata de pregustarea/împărtășirea divinului.

Cuvintele sunt uneori reci/telegrafice, dure, rutinate, pentru ca mai apoi să devină calde, tămăduitoare, mesajul reușind să respire liber, să devină călăuzitor, până la final acest jurnal ajungând să implementeze cititorului ideea unui restart, a unei dorințe de reconstruire a prezentului pentru a putea rescrie viitorul în forma lui cea mai perfectă pentru destinul pregătit nouă de Dumnezeu.

Însă cum ajungem să facem asta, având în vedere că sfaturile primite, în general, nu rezolvă prea multe?

Citind acest jurnal *și sau mai ales printre rânduri*, putem descoperi un alt aspect, cel puțin la fel de incitant: cum identificăm apelul lui Dumnezeu în viața noastră? Chemarea de a face ceva anume sau altceva?

Iar candoarea poveștii reiese tocmai din faptul că autorul nici nu realizează că implementează linii directoare... *de urmat*. El doar merge. Înaintează. Păsește uneori sigur pe sine, alteori îndoieșnic, dar revenind repede în matca conștientizării misiunii propuse.

Spune ce vede/aude sau ce simte, folosind cuvinte simple, însă de o profunzime interioară și de o acuratețe menite să te determine să le experimentezi tu însuți. Te face să simți acea „sete” nepotolită și ca urmare să cauți izvorul din care să îți astâmpери această sete, dar să te și oglindești în limpezimea lui, ca minte, ca trup, ca suflet.

După cum el însuși mărturisește, autorul nu pretinde că a redescoperit „roata”. Postul în sine mustește de o moștenire bogată, traversând locuri și vremi și impregnându-se de înțelepciunea sau de „nebunia” acestora. Latura tămăduitoare a postului a fost evidențiată/dovedită dintotdeauna. Însă Cezar Elisei nu alege doar poteci bătătorite, dimpotrivă! „Neastămpărul” propriei descoperiri beneficiază de o și mai zgomotoasă mustire, făcându-te la final să exclami, asemenea artistului contemporan: *Dacă vrei să-l faci pe Dumnezeu să rădă, povestește-i de planurile tale!*

Pentru că știi ceva, iubite cititor? Dumnezeu nu se teme de noutate. El însuși este noutatea absolută, ce așteaptă să fie descoperită. Mă bucură astfel faptul că Cezar nu se limitează doar la acest jurnal, ci va reveni cu o a doua carte care să întoarcă pe toate fațetele (științifică, psihologică, medicală etc) ideile aflate acum la nivel de mugure. Sunt convinsă că vor urma cărți menite să trezească dezbatere aprinse, deoarece lumea astă abundă de „prietenii” ai lui Dumnezeu, ca unici cunoscători ai cuvântului Lui, iar istoria este plină de războaie religioase pornind de la asemenea „cunoștințe” versus „cunoașteri”.

Așadar fapte și idei, versus oameni și cărți. Elogii aduse Cu-vântului transpus în faptă, în tandemul unirii Cerului cu pământul și poate, de ce nu, al întâlnirii oamenilor cu îngerii, prin reconfigurarea nivelului de conștiință. Pentru că dacă suntem sinceri, fiecare dintre noi are momente în viață când își dorește să lectureze ceva măcar puțin mai neobișnuit, care să îi întrează-rească ideea de necesitate a trecerii la *nivelul următor*. Pentru asta nu este nevoie decât de puțin **curaj – cheia trecerii de la idee la faptă**. Iar acest curaj poate avea uneori dimensiunea doar a unui fior, precum cel oferit de atingerea buzelor de apa răcoritoare a izvorului din inima pădurii. Poate doar scăparea unui gând în marasmul de obișnuit – curaj care ulterior poartă numele de „*atingerea Domnului*”.

Un astfel de jurnal nu are început și nu are sfârșit; este asemenea unui vas comunicant între cel căruia îi ajunge în mână – și Dumnezeu. Autorul nici nu mai are aici un rol determinant, ci lasă rolul de „creator” al inițierii, fie căruia dintre cei care ajung să citească jurnalul. El îngăduie completarea, critica, tot ceea ce va conduce la desăvârșirea efectului *în sine*. Nu de puține ori, cărțile nici nu au fost scrise de oameni. Ci aceștia au avut doar rolul treător, întâmplător sau nu, de a „amprenta” lucruri nespuse, nevăzute, bănuite sau surprinse, cum spuneam, prin flashuri de-o clipă, dar având menirea definitorie de a scoate la iveală divinul din noi, de a *ne sătura* sau, dimpotrivă, de a *ne înseta de mai mult, de mai înalt*.

Sper ca această experiență minunată a lui Cezar să fie repetată – în măsură proprie – de cât mai mulți dintre cititori. Mărturisesc că și eu am încercat să țin pasul cu acest post, în măsura potrivită mie, trăirile fiind deosebit de plăcute sufletului meu. În orice caz, sperăm ca mesajul transmis de această carte să ne ofere tuturor picături din liniștea dată de convingerea că uneori... *îngerii se preschimbă în oameni. Și invers.*

CAPITOLUL I

JURNALUL UNUI

POST TERAPEUTIC

DE 40 DE ZILE



Preambul

Ce știu eu despre post?

Theoretic, postul acționează benefic, în profunzime, pe patru planuri: fizic, mental, emoțional și spiritual. Cine nu dorește să își se întâmple acest lucru? Dar, ca în multiple alte domenii, practica ne omoară.

În ce mă privește, am pornit în această „aventură” a postului doar cu apă, cu o mare dorință de schimbare (a mea) căcar pe unul din cele patru planuri amintite.

S-a întâmplat sau nu, după cele 40 de zile de post? Paginile de jurnal care urmează vor scoate la iveală efectele demersului meu. Se va vedea că schimbarea s-a produs în toate cele patru planuri, nu doar în unul. Un destin schimbat ca urmare a postului terapeutic. Mai mult, eu pot să mărturisesc că postul mi-a vindecat viața: pe plan fizic am scăpat de o serie întreagă de afecțiuni grave; pe plan mental am eliminat demonii cărora le place să jubileze în preajma unui ego puternic și a unei judecăți mult prea (i)raționale; planul emoțional a fost curățat de izbucnirile violente ale conștiinței egotice și, nu în

ul timul rând, mi-a fost netezit drumul spre un plan spiritual mai înalt.

Privind acum puțin în urmă, pot spune cu certitudine că acest post terapeutic a fost cea mai profundă inițiativă a vieții mele. Sau în alte cuvinte – este cel mai nebunesc lucru pe care l-am făcut până acum. A fost pragul care mi-a arătat cum să-mi iubesc aproapele și ce frumos este să dăruiesc semenilor, din cele ale mele.

„*Orice dar, bun și desăvârșit, de sus este*” (**Iacob 1, 17**).



1 martie 2020. (greutate: 101,8 kg)

Afecțiunile de care sufăr la acest moment nu sunt deloc de neglijat: aritmii ale inimii; constipație/colon dureros; circulație sanguină deficitară, dureroasă în piciorul drept; hipertensiune; insomnii; dureri de cap; surmenaj. M-am mai procoptit și cu o mare dependență de cafea. Nu aș putea să mă laud nici cu o stare generală grozavă: sunt lipsit de energie, am insomnii, dureri de cap și probleme persistente cu tranzitul intestinal.

Deci... Cam aşa plec eu în post. Mă voi face eu bine pe aceste segmente? Vom trăi și vom vedea!

Dar ce năvală de gânduri mă cuprinde... Știți ce cred eu? Că postul de fapt nu este despre mâncare. Cred că e în primul rând despre gânduri. Da! Lupta gândurilor este prima și cea mai mare pe care o duce omul, în legătură cu postul.

Îți dorești să ții post? Ei bine, chiar atunci, în momentul încolțirii acestui țel, vor apărea gândurile legate de lene, alte nevoi, neputință, grijă, trebuințe, situații care îți vor pune mari probleme și probabil (nici măcar) nu te vor lăsa să începi postul.

Așadar, unul din cele mai importante lucruri care va facilita postul – aşa cum văd eu acum – este lepădarea de opinii/păreri colaterale. Nu suntem nici buni, nici răi, nu suntem experimențați (în post), dar nici neștiutori.

De mai multă vreme mi-am propus să postesc negru, cu apă, o perioadă de cel puțin două săptămâni. M-am gândit apoi la 21 de zile, aşa cum îmi sugerase un prieten, însă în cele din urmă am hotărât să merg pe un post de 40 de zile, cu toate riscurile necunoscutelor care aveau să urmeze. Nici măcar nu voi rosti cu voce tare acest număr! (de ce? pentru că nu cumva „ispitele” să își facă apariția încă înainte de a începe; oricum sunt sigur că voi avea parte de ele).

Apostolul ne atenționează, mai cu seamă în vreme de post: „*Fiți treji și vegheăți, pentru că potrivnicul vostru, Diavolul, dă târcoale ca un leu care răcnește și căută pe cine să înghită*”, 1 Petru 5, 8-9.

Așadar, un post de 40 de zile, însă pentru ce? De obicei Postul este menit unei idei, unui ideal ori unui fapt pe care dorești să îl împlinești tu sau să îți-l împlinească divinitatea. Am ales variantă mai simplă (!): **un post pentru a reuși în toate!** Ca o misiune dedicată sufletului meu. Iar ca obiectiv al acestei misiuni mi-am propus punerea în ordine a viziunii mele personale asupra vieții, influența postului negru asupra relațiilor cu semenii și consolidarea unor relații profesionale care să ducă la împlinirea vieții mele ca scriitor și trăitor creștin. Să postesc pentru o disciplinare spirituală care să mă conduce la disocierea trupului de dorințele naturale, concentrându-mi atenția pe calea indicată de Dumnezeu pentru viața mea, pentru cei iubiți de mine și pentru Biserică.

Am căutat pe Youtobe un acatist și în timp ce îl ascult, pregătesc în ajutor și cărti care mă pot motiva pozitiv. Consider că pe lângă paza gândurilor, postul trebuie legat de rugăciune, pentru că nu postim (doar) cu stomacul, ci mai ales cu mintea/inima/sufletul – și acestea țin de lumea nevăzută, de imaterial. Iar acestea își cer tributul pentru a mă lăsa pe mine să postesc.

Dacă voi posti, nu cred că voi muri de foame. Nu de foame mi-e frică. La mine gândul cel mai aspru este cel legat de (ne)putința de a sfârși acest post cu bine, la timpul cuvenit și planificat. Am o oarece îndoială în privința capacității mele intime de a duce la bun sfârșit acest demers impus – culmea! – tot de mine. Am de mic copil o dorință foarte tăioasă, „critică”, vis-a-vis de majoritatea

oamenilor, inclusiv față de mine. Dacă cineva face un lucru bun, eu cred că l-aș putea face mai bine; dacă cineva muncește 12 ore până obosește, eu voi munci 16 ore până voi obosi etc.

Cunoscându-mă, cred că pot să extrapolez această idee și acest „domeniu”, al ascezei. Adică dacă aud la cineva că ține post 14 zile, îmi propun ca eu să țin 20 de zile, fiind sigur că voi reuși. Așa sunt eu construit și cine știe dacă mărturisirea mea îmi va fi spre judecată sau spre o mai bună... înțelegere. În cazul postului negru, m-am gândit mult înainte de a face acest „pariu” cu mine însuși, având în vedere că intervin aspecte de natură fiziolitică, îndelungate lipsuri pentru organism, o stare de „frustrare” din punct de vedere psihic, o adevărată încercare a eului nostru vulnerabil, ce ține de suflet. Și, vai! Nu m-aș simți deloc bine să pierd acest... *pariu*. Am cumpănat destulă vreme, dar finalmente mi-am zis că mă aflu într-un moment al existenței mele în care am nevoie de acest demers având cel puțin trei motivații deosebit de puternice: limpezirea căii mele, problemele de sănătate, dar și un demers temerar pe care îmi propun să îl concretizez, aflat deocamdată în stadiu de pionierat la noi în țară.

Un vis avut mai în tinerețe mi-a marcat puternic raționalul pentru o perioadă. Se făcea că un demon (nevăzut, purtăm doar un dialog cu dânsul) îmi vorbea despre „ținerea” mea de către un drac numit *Tartar*. Cum adică „mă ține”, am întrebat eu? Cică mă ținea în frâu cu **nehotărârea**, mi-a răspuns (piei, drace!). Adică șeuană în diverse situații tocmai din cauza îndoilelor mele.

După acest vis, am început să mă înțeleg altfel pe mine însuși și să mă supun la mult mai multe „încercări ascetice”, pentru a mă ține departe de această nehotărâre. Mi-era mare povară: pe lângă faptul că mă obosea cumplit, slăbindu-mi credința, îmi și altera identitatea în fața celorlalți. Consider, aşadar, acest post ca pe o șansă a mea de a mă răzbuna pe acel demon și de a demonstra că sunt de fapt al Domnului.

O mare dorință de împlinire a acestor speranțe stă în genul acesta de năzuință spre post! Cine își mai dorește acum, când există de toate, din abundență, să nu mănânce nimic o lună de

zile? Care ar putea fi miza sau rezultatul? Care ar fi scopul acestei acțiuni? Zău dacă nu, această idee ar fi mai degrabă catalogată ca fiind *stupidă, irațională și ne-naturală* în viziunea omului contemporan?! Ar părea mai ales un tărâm destinat exclusiv unor inițiați, unor mistici. Sfinții Părinți nu însneau nimic fără post și fără rugăciune. Filosofii antici, călugării orientali și în general oamenii spirituali au postul ca fundament. Nici contemporaneitatea nu e lipsită de oameni cu o conștiință înaltă. Dimpotrivă. Cine nu îl știe pe Valeriu Popa, *nea Omul*, cum îi spuneau apropiatii? Acesta a postit în repetate rânduri peste 40 de zile și nu a fost singur în demersuri de acest gen.

Exemplele sunt multiple, iar cititorii acestui jurnal e posibil să aibă încă și mai multe cunoștințe decât mine, în domeniu.

În ce mă privește însă, după ce în urmă cu ani buni am renunțat la tutun, de ceva timp și la alcool, am gândit că a venit vremea unei curățiri și mai profunde: cea a gândurilor și a dorințelor. Dacă reușesc să îmi țin în frâu dorințele alimentare, atunci toate celelalte pot fi „*la degetul mic*”, îmi zic. În plus, mi se vor subția toate cele care acum sunt grosiere: Subtilul, Binele, Înalțul și Frumosul se vor aprobia de mine. Smerenia mai cu seamă!

Am ținut în urmă cu câteva luni un post de 13 zile cu apă. Înainte de acesta mai avusesem o experiență de 5 zile și încă una de 3 zile. Inițial mi-a fost teamă că voi muri de foame, apoi m-am minunat cât de bine pot trăi fără mâncare?! A fost ca o revelație! Și am început să citesc masiv despre asta. Astfel am ajuns la cele 13 zile de post cu apă. Am fost foarte surprins de starea de (mai mult decât) bine din timpul postului, că nu mai ai nevoie de altceva. Să mă ajute Dumnezeu acum să pot trece de 14-21-30 spre 40 de zile de post.

În seara aceasta am mâncat o bucătă de carne (piept de pui) și câteva măslini. Sper ca următoarea masă să o iau în aprilie. Am cumpărat apă minerală. Simțisem eu în experiențele anterioare că apă minerală mă ajută să trec mai ușor peste primele zile când starea de rău este ceva mai pronunțată.

Să vedem ce va fi mâine. De acum dăm drumul la contor. Este ora 19.00, 1 martie 2020.



Ziua 1

Ori la bal, ori la spital

2 martie 2020

M-am cântărit dimineată; 101 kg! Hm... destul de mult pentru înălțimea mea de 180 cm. Pe de o parte îmi convine pentru că am de unde *da jos*, nu-i aşa? Pe de altă parte, îmi este greu să accept faptul că m-am îngrășat iarăși 20 de kg, după ce le pierdusem în perioada 2014–2015. Atunci ținusem o dietă care a dat rezultatele scontate, dar se pare că numai din punct de vedere fizic, de vreme ce perioada de după, a reușit să anihileze totul. Tocmai de aceea sunt convins că postul-POST nu este o simplă dietă.

Sunt hotărât să reiau practica de atunci: fără alcool, fără zahăr, fără făină albă (doar produse din făină integrală), fără mâncare în exces, în general și mai ales seara, fără nopți pierdute (somnul bun este important!), consum suficient de apă, reducerea cantității de sare în alimente, consumul de fibre în cantitate suficientă pentru un bun tranzit intestinal.

În orice combinație am recurge la nerespectarea celor de mai sus, i se va induce organismului o stare de apăsare și fără dubiu îl vor îngrășa peste măsură.

Prima zi de post nu a fost tocmai ușoară. Dimpotrivă! E drept că am și muncit mult; am făcut efort fizic. Am cărat dulapuri, cutii multe și mari de cărți. Am băut cam 1,5 l apă. Probabil că până voi adormi, voi mai bea măcar un litru. Sunt obișnuit însă cu starea specifică primelor trei zile de post și nu mă tulbur prea tare: știu că mă va durea capul, că va apărea o presiune pe ochi, pe frunte, că voi simți presiune în urechi, că-mi voi auzi intestinele ghiorăind de mama focului și că mă voi gândi intens la mâncare, cel puțin în jurul orelor 15.00 (cam în jurul prânzului). Starea de foame vine în primele zile și cu un fel de panică legală de (ne)alimentare, însă toate se pot trece cu suficientă răbdare și... Exact: consum suficient de apă!

Mi-am făcut lecțiile, în mod disciplinat, scriindu-mi obiectivele legate de post pe o coală de hârtie. A3! O voi ține mereu în preajmă și acest lucru mă va ajuta să vizualizez în permanență ce este cu adevărat important pentru mine: un **post de 40 de zile cu apă**.

O idee de o profunzime aparte despre post și despre relația pe care abstenția alimentară o provoacă între om și planul spiritual al lui Dumnezeu am regăsit-o în cuvintele de învățătură ale Patriarhului Bisericii Ortodoxe Române, Preafericul Daniel: „*Postul adevărat produce o schimbare a modului de a fi al omului, o trecere de la lăcomia sau iubirea pătimașă de cele materiale, la iubirea de cele spirituale, pentru a cultiva mai intens rugăciunea sau comuniunea de iubire cu Dumnezeu Cel nematerial, nelimitat și netrecător*”. Sintetizăm: post – schimbarea modului de a fi, comunicare de iubire cu Dumnezeu.

Însă mi se pare că mă regăsesc și mai mult în alt context punctat de Patriarhul nostru: „*Postul este o stare spirituală de jertfă sau o ofrandă a celui care postește, stare cultivată în mod liber și după puterea fiecăruia*”.

Da. Confirm că pornesc la drum cu intenția curată de a *a mă jertfi*, cum altfel decât după puterea mea?

Aș vrea să mai fac o mențiune, chiar dacă pare de la sine înțelus ceea ce voi spune. Omul face lucrurile în mod natural, adică

ceea ce îi stă în putere și în caracteristicile sale să facă. Acestea se numesc lucruri naturale. Pentru că se mai întâmplă și altfel de lucruri în această lume. Cele care sunt diferite de ale omului, le numim supranaturale, adică aspecte ce nu țin de puterea omului, ci de cea a naturii, a Universului. A lui Dumnezeu. Așadar, ceea ce se întâmplă în viața noastră și pare ne-natural, de bună seamă că o fi având altă sorginte, cel mai probabil într-o putere ce o depășește pe cea a omului. De fiecare dată când vedem un om că se înalță și face ceva mult peste capacitatea celorlalți, este *ridicat* din multime cu/de o putere supranaturală care îl motivează să reușească. Odată ce am stabilit și acest lucru, să mergem mai departe.

Nu am avut azi alte stări mai deosebite. Mărturisesc însă că abia aștept zilele 4-5-6 când voi resimți eliberarea față de pofta de a mâncă. O prevăd ca pe o zonă de confort, realmente. Experiența mi-a arătat că după ziua a treia fără solide și aport caloric, omul scapă efectiv de pofta de a mâncă, de instinctul acesta inconștient care ne duce imediat cu gândul la diverse alimente.

Mi-am luat totuși niște măsuri de precauție: am refuzat să mai privesc orice ar putea avea legătură cu mâncarea. Nu de alta, dar să nu mă tenteze. Să mă pot concentra pe ceea ce mi-am setat ca obiectiv. Am grija, de asemenea, să îmi asigur un ambient relaxant, liniștit: ascult muzică relaxantă, clasică, o alternez cu muzică bizantină, gregoriană – în general, o variabilă care îmi menține *spiritul înalt*.

Nu neg că am emoții. De orice natură! De exemplu, încă nu am primit răspuns din Rusia despre expediția de studiu. Vreau să merg la Goriacinsk, în Siberia la un sanatoriu de postit. Îmi propun să studiez efectele postului negru pe o serie de persoane care se află acolo pentru post terapeutic. Citisem undeva despre acest sanatoriu, m-am documentat suficient încât să mă simt provocat să merg acolo. M-ăș consideră de-a dreptul binecuvântat să pot simți aceste efecte pe propria-mi persoană.

Sunt foarte vivace; gândesc mult, mă analizez în permanență și chiar pot spune că azi am avut o *revelație*: Din ce (de unde)

provine energia care conduce la săvârșirea viciilor? Oare nu cumva din planul fizic? Lăcomia survine din pofta de mâncare (sau a altor nevoi fizice/fiziologice ale organismului) *satisfăcute* peste limita sățietății? Sintetizând, aş nota: iraționalitate, irresponsabilitate, poate pe alocuri inconștiență.

Apoi... Energia care stă la baza săvârșirii *binelui* în general: oare nu simțim că este vorba despre o sete de spiritual, de trăiri înalte? Ca o dorință de a trăi cu lumină, cu aer?

Un post suficient de lung vine să acționeze exact ca un restart dat organismului. Totul se clarifică. Se limpezește. Efectiv, **vezil**! Nefind chiar ușor trebuie să ai o motivație puternică pentru a-l duce la bun sfârșit. Eu de exemplu vreau cu toată ființa mea să studiez postul negru și să-l propun/promovez oricui dorește să aibă o stare fizică de *mai bine*, dar mai ales pentru atingerea unei stări de împlinire spirituală.

Rugăciunea/meditația în starea de post este de la sine înțelesă. Nu este posibil să ții post fără rugăciune, mai ales pentru că ai nevoie de resurse nevăzute în acest parcurs. Altfel, imediat balanța se înclină spre mâncare, spre cele materiale. Singura resursă nevăzută, aflată la îndemâna oricui, este rugăciunea. Calea spre Dumnezeu, în forma Sa cea mai apropiată de postitor: fie Dumnezeul – Biserică, fie Dumnezeu ca forță universală, fie *Dumnezeul meu, ingerul meu, sfinții* etc. Orice formă de divinitate este binevenită aici întrucât oferă resurse suplimentare sub cele mai surprinzătoare forme, față de ceea ce ar putea face individul singur.

Nu doar de dragul discuției poate că ar trebui să identificăm distincția dintre *foame și foamete*.

Foamea este autoimpusă; foamea este... suportabilă! Dar foametea definește o stare generală la nivel de regiune/țară care poate dura chiar și câțiva ani. Deci cu mult mai mult decât ar putea un om să postească în mod natural. și apoi, foametea este dublată de o stare de frică față de moartea prin înfometare.

De exemplu, în foametea din Ucraina (numită și Holodomor – pieire în masă din cauza foametei) din anii 1932-1933, se pare că ar fi murit până la 10 milioane de cetăteni din cauza

lipsurilor crunte. Câteva mii de oameni au fost acuzați oficial că și-au mâncat vecinii sau chiar copiii (brrr!). Alt exemplu: în timpul foametei din Republica Moldova (1946-1947) au existat cazuri în care oamenii își ascundeau morții în podurile caselor pentru a nu le fi furăți de canibali. Oamenii mâncau orice: pământ, coji de copac, iarba. Foametea este rareori naturală, iar dacă este provocată sau întreținută și dacă urmărește scopuri politice, vorbim de fapt despre un genocid.

În China, doar între anii 1958 – 1962 se pare că au murit din cauza lipsurilor peste 30 de milioane de oameni. Însă chiar și în anii din urmă se moare din cauza foametei. În țări precum Cambodgia, Uganda, Mozambic, Etiopia, Sudan, Coreea de Nord, Congo, Somalia, Senegal, Yemen și altele ca acestea. Între 2011 – 2012, în Somalia au murit din cauza foametei circa 285.000 de persoane.

Dar unde am ajuns?! Iată cum și unde fug gândurile?! Hai înapoi la ideile noastre.

Când **postești**, fără nici o direcționare rațională, te trezești rugându-te (mai ales dacă vrei să scapi de gânduri). Efectiv nu cred că este posibil un post de lungă durată fără a accesa o formă a divinității, prin ceea ce în limbajul nostru curent se numește rugăciune: de mulțumire, de cerere, de protecție, de slăvire sau pur și simplu de închinare în fața unei entități pe care o simți superioară ție. Pentru că postul smerește; din interiorul său ajungi să simți micimea ta în raport cu alte entități evoluate sau mult mai evoluate spiritual...

Ora 23.15

Ce înțeleg eu că este postul negru? Este atunci când toate poftele trupului sunt limitate. Toate faptele, toate gândurile, toate intențiile. Dacă încercăm să ne înșelăm trupul sau spiritul, eu-l se va răzbuna, va ști că nu suntem „cu adevarat” determinați și implicați în post. Ca urmare – nu se va pune problema de activitate sexuală în timpul postului – nici măcar în gând, în cuget. Trebuie să ne păzim bine și cugetul, precum și trupul, în post. Aciditatea (opusul alcalinității) poate fi și psihică/emoțională, nu doar fizică (din alimentație).

Vom vedea pe timpul postului câte lucruri sunt incompatibile cu acesta!

Ora 0.00

Încă n-am somn. Scriu la lumina lanternei de la telefon. Îmi țin jurnalul sub pernă, pixul lângă mine, pentru ca în cazul în care îmi vine o idee, să am totul la îndemâna. Nu am stare să dorm în liniște. Și, slavă Domnului, idei am încontinuu. Sper să nu exagerez spunând că simt deja o transformare în... *cele intime* ale mele. Nu mai pot dormi cu nepăsare. Adică? Dorm cu grija pentru mine, pentru ceea ce urmează să devin, ce mi-aș dori să devin. Când postești, cred că tentația cea mai mare nu este neapărat de a renunța la post, ci de a reveni la ceea ce erai înainte de post (să reieși aceleși gânduri, pentru ca apoi să-ți fie ușor să renunți la restricție pe motiv că oricum nu (poți să) respecti regulile și că te conformezi la ceea ce se pare că ești: un om care *doar încearcă* să facă ceva bun; drama aceasta o trăiesc oamenii zilnic. Nu își țin cuvântul față de ei înșiși, din motive mai mari sau mai mici.

Așadar, atenție la toate, în timpul postului! Mai ales la cele care nu țin de alimentație, ci de ademenirile pe care îi le conturează gândurile.

Noapte bună!



Ziua a 2-a

Pe Cale

3 martie 2020 (greutate: 98,4 kg)

Am dormit agitat. Cred că starea mea nu are legătură cu dezobișnuințele alimentare, ci chiar cu *Calea* aleasă. O logică inconștientă leagă incredibil de puternic mintea de trup! Trupul știe când mintea ia o decizie și simte dacă aceasta e bună sau nu. Așa se explică și stresul fizic înaintea unei anume întâmplări sau a unui examen, de exemplu.

Din acest motiv, pot să-mi asum faptul că trupul meu știe ce îmi doresc și „se întreabă” dacă este posibil. Eu îi spun trupului (mintea mea o face) că **Este Posibil**, atâta vreme cât sunt corect cu mine și cu El, că alegem doar adevărul.

Ora 14.30

Astăzi a fost deosebit de frumos afară. Sau poate mi s-a părut mie, din entuziasm. Cred că nu vom ști niciodată de ce anumite lucruri ni se par frumoase în anumite contexte și de ce, la un anumit timp, aceleși lucruri, ni se par altfel, după care le putem focaliza chiar la polul opus. Oricum, astăzi, poate în entuziasmul meu legat de post, parcă am văzut cu adevărat frumusețea

oamenilor care se plimbau pe stradă. Iar ambientul, chiar miroșul aerului era exact la fel ca în școala primară; o atmosferă rebelă, de bucurie, de... prânz, de „mama-mă-ășteaptă-acasă-cu-mâncarea-caldă, însă-eu-mă-mai-joc-puțin”, adică o stare de siguranță pe care numai în copilărie am mai simțit-o.

Și tot astăzi am primit un răspuns destul de clar din Rusia. Mă anunță că pot merge la Goriacinsk, la Sanatoriul de postit negru din zona Buryatia, lângă Mongolia. Această veste m-a bucurat foarte mult. Oare *întâmplător* am început postul meu negru, exact în perioada în care voi avea posibilitatea să studiez despre efectele postului asistat medical în Siberia, lângă lacul Baikal? Cred că voi pleca în jurul datei de 10 – 12 martie, aşadar vom fi tot în post, iar acest jurnal va înfățișa tot ceea ce voi trăi pe drum, dar și acolo, iar mai apoi voi prezenta revenirea mea acasă.

Astăzi cred că am înțeles faptul că în starea de nealimentare materială, omul poate accede la lumea astrală (idee prezentă la Valeriu Popa), acolo unde gestionează faptele viitoare (care acum sunt în intenție), vede la distanță, are contacte la distanță și trăiește mult peste lumea materială încă din timpul în care este în această lume, ca o supăpă de scăpare către Frumos, idei similare întâlnite și la alți autori. În alte surse am găsit ideea că Dumnezeu ne sprijină cu anumite harisme deosebite atunci când simțurile noastre comune nu ne mai sunt suficiente. De exemplu, „a doua vedere” sau „vederea la distanță” s-a manifestat cel mai mult la persoane care au trecut prin stresuri puternice în timpul unor conflicte sau în stări de epidemii, foamete, războiye. Atunci când Dumnezeu consideră că este necesar un ajutor în plus pentru respectiva persoană îi trimitea acest extra simț pe care persoana nu îl simțea ca pe ceva suplimentar, ci reacționa la el ca la oricare alt simț comun.

Ora 18.30

În aceste zile nu am mai băut atât de multă apă, ca în timpul altor perioade de post. De exemplu azi, am băut cu greu aproape 2 l. Pe de altă parte, starea de euforie care mă inundă pentru faptul că toate parcă se sincronizează perfect este de neînlocuit (e o idee prezentată pe larg în cartea *Sincronicitate, în spatele*

evenimentelor se află țesătura subtilă a destinului, de Allan Combs și Mark Holland). Am impresia că mi-au fost luate de altcineva grija banilor, grija documentelor... Cu alte cuvinte, parcă toate se fac singure, oameni buni! Eu doar sunt întrebăt: vrei aşa sau altfel? Am și un entuziasm ieșit din comun, ceva ce pare anormal pentru situația în care mă aflu. Ca o beție a iubirii.

Astăzi am avut ușoare dureri de cap, însă cred că de mâine toate vor fi spre eliberarea de tensiunea nemâncării și voi putea înainta normal, firesc pe calea postului.

Acum realizez că postul negru este esențial pentru înțelegerea acestei lumi, cu toate împletirile ei de aspecte spirituale și aspecte eminentamente materiale. Dacă nu postești, nu poți vedea ordinea spirituală care stă la baza lumii fizice pentru că nu ai nici un răgaz să faci diferență între ele. Nu poți înțelege armonia, frumusețea, binele, ci ajungi să apreciezi (false) oglindirii ale acestor mari *Calități* divine, în imaginația pământeană. și dău aici exemple: armonia universală pe care nu reușim să o cuprindem decât în parte, o înlocuim cu înțelegerea științifică a mecanismelor lumii și apoi cu ordinea și curățenia locului în care trăim, adică cu gospodărirea; frumusețea pură o înlocuim cu esteticul în cazul lumii, și cu senzualitatea în cazul oamenilor; binele îl înlocuim cu utilitatea; inteligența creației o înlocuim cu legi „newtoniene” și multe altele de acest tip. Binele în sine este admirat precum admirăm și prețuim orice putere sau energie care emană din Dumnezeu, însă utilul îl consumăm fără jenă până la epuizare, fără să ne fi gândit că energia care-l manifestă provine dintr-o Sursă superioară și suntem datori cel puțin să mulțumim pentru ea.

Aici intervine utilitatea postului! Când suntem ancorați doar în pământesc, nu ne putem înălța să gândim și să privim esența lucrurilor. Le luăm ca atare, aşa cum se prezintă în aparență și nu în esență lor. Când ne dezlipim interesul cotidian de alimente începem să întrezărим o nouă lume, o capodoperă cu distribuție de excepție, în rolurile principale fiind esențele, pilonii acestei lumi: lubirea, Binele, Frumosul și Inteligența creațoare.

Eu simt profund că fără esențe, viața îmi este deșartă. Nu pot avea o simplă viață raportată doar la genul acesta de umbre ale unei realități false, doar materiale. Aparențele nu sunt veșnice,

motiv pentru care nu ne putem întemeia credința pe ele; esențele sunt însă veșnice și ne putem baza judecățile, putem argumenta în raport cu ele.

Ora 22.00

Când postești, nu ai liniște. De ce? Pentru că observi agitația lumii materiale. Și te obosește. Paradoxal însă te bucuri de o liniște deplină, participând treptat la lumea spirituală. Nu ai liniște – pe de o parte – pentru că tot interiorul și psihicul tău freamătă și tremură la veste că ești liber de alimente, cel puțin pentru o perioadă. Că poți face orice altceva. Și chiar faci! Mintea și inima tresaltă minut de minut la cea mai mică bucurie adusă de fiecare entitate vie sau nevie de pe pământ (totul este creație!) Întri în relație corespunzătoare cu orice creatură. Simți pacea care ar trebui de altfel să ne acopere pe toți; o trăiești, o ai și ai vrea să o păstrezi de acum – tot timpul. De aceea, odată ce te obișnuiești cu postul negru – nu te vei mai lăsa de el. Este un act deosebit de puternic în iluminarea căii ființei tale. Este ca o lanternă care îți luminează în întunericul material, o cale spre spiritual.



Ziua a 3-a

Prag dificil

4 martie 2020 (greutate: 98 kg)

Mda... Vin și momente neplăcute. Mă așteptam... Aseară, de exemplu, am avut o stranie senzație de sufocare. Dar a trecut repede, după ce am respirat de câteva ori mai profund. Senzație de foame concretă nu am, însă persistă o stare de slăbiciune fizică. Momentan mă simt bine. Aseară am stat la serviciu până la ora 22.00. M-am culcat la ora 0.00 și m-am trezit la 2.30, năuc de-a binele: credeam că-i dimineață și trebuie să plec, ceva de genul asta. Eram fresh. Am zâmbit privind ceasul și m-am culcat la loc. M-am trezit la 6.30 fără să fiu deloc „beat de somn”.

Am redus la minim aportul de știri negative/false, ascult doar muzică liniștită. Constați lesne superficialitatea prin simplul fapt că te abate de la obiectivele în care crezi. Mi-au trebuit mulți ani în televiziune pentru a învăța acest adevăr atât de simplu. Depărtarea de știrile negative și în general de tumultul acestei lumi îmi permite să mă aplec mai mult, mai consecvent și mai concentrat, asupra muncii mele de traducere a cărților și tot ce presupune activitatea de editură.

Cred tot mai mult că aceste zile de post negru vor face ordine generală în viața mea. Evident că armonia aceasta se va reflecta (neapărat!) inclusiv în relațiile cu cei dragi mie. Ești cu adevărat fericit în momentul în care toți cei din jurul tău, care țin de tine, sunt fericiți! Wow! Am spus-o!

Ora 20.00

Astăzi am primit vești bune. Am scos pașaportul nou și am aflat că există un Consulat rus în Constanța, în afară de Ambasada Rusiei de la București. Decizia a venit repede: voi merge la malul mării pentru viză și cred că voi sta peste noapte la Mănăstirea *Sfântul Ioan Casian*, la părintele Iustin Petre, un mare iubitor al alimentației raționale și al postului negru. Ce spuneți: pură întâmplare? În niciun caz!

Închei a treia zi de post negru. Să vă spun și despre ispите care își fac apariția? Oh, da. E musai să vă spun. Sunt mici la început (ele, ispите), dar nu-i de joacă cu dânsene. Imediat te pot copleși. Să detaliez:

În această seară am fost la Mănăstirea Bucium din Iași, iar părintele stareț Nicodim Petre m-a invitat la un ceai, în sala de mese. Au fost aduse alimente de post, desigur: borș de sfeclă roșie, păstăi cu usturoi, biscuiți și ceai. Ceea ce mi-a atras însă privirea și atenția a fost o salată. Verde. Doamne, atât de verde! Nimic ieșit din comun, de altfel. Dar era... atât de verde! Aș fi putut să jur că era cea mai bună salată!

Dacă ar fi să mă raportez la poftă sau la *ispita* aceasta alimentară, aș zice că nu este chiar de neînfrânat, însă de multe ori este covârșitoare prin amănuntele care te copleșesc vis-a-vis de un simplu lucru pe care ai vrea să îl faci, dar dintr-un motiv sau altul îți este interzis sau autointerzis (în cazul de față). Gândul privind consumarea acestei salate a venit treptat și a zis: „Ia te uită ce salată! E așa inofensivă... Îți dai seama ce gust bun are? Fresh! Ce-ai zice dacă ai mâncă-o chiar acum? Este oricum de post, aici la mănăstire oamenii mânâncă de post, nu ai face nimic rău...”

Logica era perfectă, numai că era în disonanță cu ceea ce îmi promisesem mie însuși. Știam că dacă voi da curs acestei ispite

de moment mă voi trezi cu ceva foarte proaspăt și probabil foarte gustos! Însă imediat după, aş trăi o dezamăgire cruntă. Ce este mai rău decât să nu te poți ține de cuvânt în fața ta? Singura armă pe care o deții în această luptă este de fapt cuvântul, determinarea ta. În acel moment m-am ridicat de la masă, am mers la bucătărie și am cerut o cană mare cu apă. Nu ceai, nu altceva: ci apă.

Am băut cu sete și... pofta de salată verde a plecat. Dar credeți că am scăpat? Da' de unde. La câteva ore de la episodul mă-năstirii s-a abătut asupra mea gândul sexual. Cel puțin la fel de trecător ca și cel dinainte: nu ceva anume, nu ceva „grav”, nu ca o poftă a trupului, ci un gând izolat (însă impropriu în această perioadă, aşa cum am discutat anterior) care s-a rătăcit oarecum prin mintea mea. Ca o adiere neplăcută.

Un post autentic, corect, corespunzător și mai ales de durată, presupune lipsa vieții sexuale. Nici măcar o îngăduire a unor asemenea gânduri. Energiele aferente se constituie într-un element ce (re)aduce trupul în *starea sa materială* și evident ne abate de la rugăciune, de la smerire, de la abținere. Îngăduirea sexualului în minte tulbură puternic ceea ce presupune ideea de post.

La Valeriu Popa se discută despre un domn care în ziua a 18-a de post a avut contact intim cu soția și a simțit o cădere energetică deosebit de puternică, aproape că a fost pe punctul de a renunța la post. Energia sexuală a bărbatului, dar și a femeii, este un *bun* deosebit de important pentru individ și nu este cazul să fie risipit. Sunt zile binecuvântate când omul se poate întâlni cu femeia lui și de asemenea sunt zile când ei trebuie să trăiască ca frații.

Nu vorbesc aici de preoți sau de anumite persoane cu evlavie deosebită care au ca obișnuință acest gen de atitudine. Nu doar ei trebuie să privească relația cu spiritualul în acest fel. Poate nu mă credeți, dar simt acest adevăr într-un mod foarte clar. Foarte real. Omul nu este una cu puterea sa sexuală, nu este un animal care se hrănește și nu este un sac fără fund al plăcerilor, în general. Omul tinde, de la maturitate până spre vîrstă a treia, să pătrundă în profunzime scopul vieții sale, scopul vieții în general pe pământ și apoi să se confrumeze acestor scopuri, să-și folosească abilitățile pentru a aduce plus valoare familiei sale, afacerii, orașului, țării, comunității în general.

Omul nu poate face ce vrea, cu inconștiență, în această lume. Și totuși o face (idee prezentată de arhimandrit Simeon Kraiopoulos, în cartea *În pustiul lumii*, Editura Bizantină). Dar apoi suferă deoarece conștientizează că nu a venit pe pământ pentru a face ce vrea. Omul trebuie să facă ce simte că este bine, iar dacă este în armonie cu Universul, va face doar ceea ce este bine. Binele și Fru-mosul denumesc armonia generală a omului (fizic și spiritual) cu natura (văzută și nevăzută).

Astăzi m-a durut puțin capul. Sper să ajung cu bine până în zilele 5-7. Știu sigur că atunci voi scăpa de aceste dureri și voi intra într-un post drept, calm, de consum încet al rezervelor proprii. Este clar pentru mine că atâtă timp cât nu ne alimentăm fizic, ci ne alimentăm din plan spiritual, intrăm în legătură profundă cu lumea nevăzută.

Zilele trecute, cineva îmi spunea că postul se ține doar pentru despătimire și nu „...așa, oricum...”. Îndrăznesc să îl contrazic: nu poți asocia ideea de post cu „ceva... oricum...” Postul presupune printre altele (multe altele) o luptă acerbă cu obișnuințele de până atunci. El, postitorul, intră într-o nouă realitate definită de nemâncare, lipsa gândurilor nocive pentru postul său și cu mare încredere în ajutor divin. Cum se numește această atitudine dacă nu tocmai credință, apropiere de Domnul și renunțarea la cele prea-pământești pentru o perioadă? Nu este oare o stare incipientă de nepătmire? Eu aş spune că da.

Postul devine o continuă luptă cu tine însuți. Pentru că în niciun caz nu poate fi „doar de slăbit”. Cel care vrea doar să slăbească, va mâncă ceva pe ascuns sau va găsi dieta minune care îl slăbește fără să facă mult efort și mai ales fără să-și exerceze atât de mult voința.

Postul negru este un act de credință și de voință; de ridicare din obișnuință. Este o „sete și o foame după Dumnezeu” (după Patriarhul Daniel) – și nu după cele ale acestei lumi.

Așadar, metodă: cum trecem de gândurile „ispititoare”?

Rugăciuni scurte și dese, meditație; muzică clasică, muzică de relaxare și meditație, religioasă, ceva care să ocupe mintea în permanență, să distragă de la gândul care dă târcoale. Psihiatru

american David Hawkins a reușit chiar să calibreze (măsoare) nivelul de conștiință al unor piese muzicale și al unor artiști. Expri-mă prin numere de la 1 la 1000, nivelul de apropiere de divinitate (perfecțiune), a acestui gen de muzică. Reflectă cât de înălțătoare sunt pentru individ. De exemplu, piesele *Alleluia* și *Kyrie* de Robert Gaas calibrează pe această scară la 700, *Canon în D*, muzică de Johann Pachelbel calibrează la 645, muzica gregoriană calibrează la 595, apoi *Ave Maria* calibrează la 575, același nivel pe care îl mai au și piesele *Silent Night*, *holy night* și *Joy to the world*. Apoi urmează compozitorul italian Giacomo Puccini (1858 – 1924) la un nivel de 550, Wolfgang Amadeus Mozart (1756 – 1791) la un nivel de 540, Johann Sebastian Bach calibrează la 530, Beethoven și Haendel calibrează la 510, Frederic Chopin calibrează la 500, Johannes Brahms calibrează la 495 și tot așa. În eșalonul superior, peste 460, se află artiști precum Ella Fitzgerald, Nat King Cole, Louis Armstrong, Bob Dylan, Johnny Cash, Carlos Santana și trupa Bee Gees. Ascultarea unei astfel de muzică ridică nivelul de conștiință a omului, îi dă o stare de bine. Încercați și voi! (nu mai pomenim aici despre muzica bizantină, atât de înălțătoare... Însă am vrut să trecem în revistă, toate genurile).



Ziua a 4-a

Începutul dezghețării inimii și a deschiderii minții. Desprinderea de cele materiale

5 martie 2020 (greutate: 96,2 kg)

Noaptea trecută a fost lungă. Tare mult m-am foit! E greu să renunți la obișnuințe, ca să nu mai vorbim despre transformarea unor comportamente înrădăcinate de ani, chiar zeci de ani. Nu mi-e foame. Deloc! Dar azi simt o indispoziție cauzată de schimbările care se produc în mine. Pe de altă parte, am avut surpriza (plăcută, recunosc) să văd că am slăbit destul de mult față de ieri.

Apropo: excrețiile din primele zile de post vor fi foarte grase. Probabil pentru că se elimină tot ce este „gunoi” în noi, toate materiile depozitate în colon, toate reziduurile...

Am să beau pentru moment mai multă apă, adică peste 2 l pe zi. Se știe că, în post, apa ajută atât la eliminare, cât și la echilibrarea unui organism, slăbit de la un moment dat.

Ora 15.30

Astăzi am trăit o stare de oboseală aparte. Cumva de lehamite. Însă nu îmi este foame deloc! Simt doar nevoia să dorm mai mult decât de obicei. Am făcut efort fizic. Am alergat mult. Cu toate astea, nu am avut niciun fel de amețeală sau alte asemenea. Dacă aş reuși să dorm bine astăzi, cred că voi fi foarte bine după. Dar simt nevoia să mai spun câte ceva despre gândurile care tulbură postul.

Atunci când postești, toate gândurile despre cele necuvenite postului apar la orizontul minții. Ca pe niște iezi le vezi țopăind! Toate ispите sexuale, personificate sau nu, toate poftele, toate dorințele nămplinite în timp, toate nefăcutele, ca și cum acestea ar fi cele bune de dorit în legătură cu postul („care este o chinuire inutilă a trupului” – spun acele gânduri potrivnice). Filosoful din mine vrea să despice firul în patru: să admitem că postul este o chinuire inutilă a trupului, însă nicidcum nu poate fi neglijată tocmai lupta gândurilor care se dă în această perioadă și nici întărirea voinței care se produce acum. Este aşadar o luptă cu o miză destul de mare – lucru pe care gândurile nu îl mai aduc – șmecherele – la cunoștință! Ne, ne! Păi cum să facă asta? Tocmai ar recunoaște valoarea postului! Că ele doresc să renunță la post! Însă habar nu au cu cine s-au pus...



Ziua a 5-a

Claritatea mintii. Conturarea expediției în Siberia

6 martie (greutate: 96 kg)

Mă uit de două ori la cântar: astăzi nu s-a înregistrat o scădere în greutate! Cum aşa? Oglinda pare să spună altceva. Burta nu mai e! Însă în timp ce mă uit în oglindă îmi spun: urmărirea greutății nu este aspectul cel mai important. Ce mă interesează mai mult aici este să descriu modificările de ordin fizic, mental, emoțional, spiritual, spre a fi (eventual) un fel de ghid pentru cei care vor dori să postească.

Da. Astăzi mă simt excelent. Sunt plin de energie, nu mă mai doare nimic, totul e mai luminos. Nu pot spune același lucru și despre ziua de ieri când m-am simțit chiar rău spre seară. O stare de tensiune, de apăsare, de greață, de dispnee. Chiar nu a fost deloc cea mai bună seară. M-am străduit să trec peste, urmărind un film documentar.

Printre altele, am ajuns la concluzia că cea mai bună terapie pentru problemele care apar în timpul postului este să faci ceva ce nu are niciun fel de legătură cu mâncarea sau cu nemâncarea, de ce

nu? Așadar, te paște o stare aiurea, ieși la plimbare, mergi la un film, mergi cu mașina, cauță ceva prin magazine, fă curat în casă etc.

Astăzi este însă cu totul altceva și sper să vină ziua în care să nu-mi mai pun problema reținerii alimentare, să trăiesc *normal*, însă fără să mai mănânc. O pot numi și o evoluție a smeririi; fiind tot timpul cu gândul la (ne)mâncare, nu prea pot să fii smecrit. Îți repești că tu nu mănânci – ca alții și de aici e posibil să se nască un sămbure de mândrie în cele intime ale tale. Ca urmare, după cele 5-7 zile, când nu mai ai apăsări cu privire la mâncare, intri în armonie cu toți/toate cele din jurul tău.

Privindu-mă mai cu atenție cred că am identificat în privirea mea și o licărire de lumină, un fel de speranță – sper să mă țină până în ultima zi de post această bucurie fără de cauză. Sunt fericiț că îmi pot împlini voia în modul în care mi-am dorit.

Speranța a devenit cu atât mai puternică în momentul în care mi-am cumpărat și biletele de avion pentru Siberia. Da! Astăzi! Am decis să stau acolo două săptămâni, timp suficient că să mă gândesc la post, să scriu, să cercetez, să analizez și să posteșc într-un sens foarte practic. Voi fi departe de toți și de toate. Voi avea posibilitatea să mă dedic întru totul scopului meu. Ca și cum aş fi plecat pe Lună – adevărul este că această distanță de aproape 8.000 km de până la Baikal o percep cam la fel de mare ca până pe altă planetă (!).



Inițial a fost vorba că voi merge cu trenul până în Siberia. Cu Transsiberianul, călătoria durează ceva mai bine de 7 zile, mers non-stop, din Moscova până la Vladivostok, în estul extrem al țării. Până la Ulan Ude, în capitala republicii unde aveam eu treabă, ar fi trebuit să călătoresc 4 zile jumătate.

Asta ar fi însemnat ca din cele două săptămâni, cât e perioada mea de viză, să petrec mai bine de jumătate din timp în tren. Deloc profitabil. Experiența de a vedea Rusia de la un capăt la altul este magnifică, însă nu e ceea ce îmi trebuie mie acum. Diferența între prețul biletului de tren și cel de avion este sensibilă. Am ales fără urme de regret deplasarea cu avionul, astfel încât să dedic acest timp în exclusivitate, studiului postului!

Astăzi m-a sunat un amic. Își face griji pentru starea mea de sănătate cât timp voi fi plecat: dacă voi leșina, dacă voi fi tâlhărit etc. Chiar îi mulțumesc de grija! Pe de altă parte, omul judecă cu uneltele mentale proprii (obișnuințele și experiențele sale). E posibil ca cineva să nu-mi înțeleagă demersul și astfel grija sa pentru mine să aibă un efect descurajator. Alung și acest gând. Departe!

Ora 21.30

Am observat că și scrisul îmi este afectat de post. Când nu mă simt bine, am un scris „dezmembrat”: litere neuniforme, alungite... Când am stare bună, scrisul îmi este uniform, caracter ordonate, de aceeași mărime... În fine. Ca o concluzie, starea de bine, de împăcare, se repercuțează în majoritatea aspectelor vieții. Probabil asta se va întâmpla și cu starea de post: va aduce îmbunătățiri în multe capitole din viața mea.

În legătură cu acest lucru, nu știu cât de interesant poate fi – eu nu cred în coincidențe, ci în sincronicitate – dar de când m-am învățosat să țin acest post, toate îmi merg foarte bine, în toate aspectele vieții. Nu pot să povestesc aici tot ce mi se întâmplă în plan personal, însă vreau să spun că toate cele pe care le-am sperat de-a lungul ultimului an au ajuns să se împlinească într-un chip nebănuit acum, în aceste zile și este o senzație fantastică că se întâmplă lucrul acesta. Poate unii care citesc aceste rânduri nu cred în Dumnezeu, poate alții

numesc altfel divinitatea sau alții îi spun simplu: Universul. Oricum ar fi, Universul parcă îmi zâmbește în aceste zile.

Postul Paștelui din 2020 va fi pentru mine cel mai fericit dintre toate posturile din viața mea. Da, vreau în această perioadă ca toate cele nevăzute pozitive, să vină spre mine.

Mai era o idee pe care am discutat-o zilele acestea cu diverse ocazii: dacă nu te mai alături celor pământești, dacă te înalți în ale conștiinței, ajungi să poți capta gânduri/emoții, stări viitoare ce au să vină spre tine. Teoretic o numim intuiție, o ascuțire a acesteia. Mda... gândurile astea, din nou alunecă... „*Pacea care covârșește toată mintea*” (Filip.4,7) „*este dată numai celui ce are minte*” (Sf. Atanasie, *Tâlcuire la Psalmi*).

Una peste alta, astăzi a fost o zi excelentă: cu multă energie, fără praguri, fără apăsări sau dureri. Tare mult mi-aș dori ca toate zilele să fie la fel ca cea de astăzi. Apă încerc să beau circa 2 litri zilnic.

Pot spune că dragostea, sentimentul dragostei este mult mai rafinat acum, îl percep altfel. Sunt atât de multe feluri în care poți percepe dragostea și în care poți oferi dragoste! Mă redescopăr cu fiecare context, cu fiecare ipostază. Postul, ținerea lui conferă (printre altele) o sporire a încrederii în sine. Odată acest lucru realizat, ai timp de altele.



Ziua a 6-a

Sincope în exprimare sau memorie slabă?

7 martie (greutate: 95,2 kg)

Mă simt foarte bine. Îmi sunt suficiente puține ore de somn pentru a mă simți „în formă”. M-am culcat pe la ora miezul nopții, iar la ora 3.00 deja aş fi plecat la muncă. Așadar, încă un efect (pozitiv) al postului negru.

Ora 14.00

Sunt și student (din nou), printre altele, la Facultatea de Horticultură, USAMV Iași. Din pasiune pentru natură, pentru o alimentație sănătoasă. Am fost la cursuri astăzi. Atent la mine, ca de obicei, am constatat în timpul orelor o situație despre care aş vrea să relatez. Nu știu dacă e din cauza postului sau poate a oboselii, pur și simplu. S-a pus în discuție un subiect legat de economie. Au fost diverse întrebări; mi s-a părut inspirat să aduc în prim-plan rolul „bacășului” în societate. Dacă acesta este o obligație sau un convenient social mutual, acceptat de noi toți. Urmând firul logicii, dacă bacășul poate fi acceptat ca fiind ceva

firesc, atunci poate că și comisioanele legate de trecerea unei legi sau a aprobării unui proiect pot fi justificate din punct de vedere etic. De ce nu?

Când însă am pus întrebarea, am uitat pur și simplu firul logic pe care-l urmărisem, respectiv cele două aspecte: cel al obligativității și cel al convenției sociale. M-am exprimat vis-a-vis de „obligație...” apoi am dat în bâlbâială. Am spus doar „ceva cu care suntem toți de acord...”. În mintea mea fusese totul clar, însă în realitate am avut o ezitare cumva nepermisă pentru mine.

Poate că aş fi trecut peste acest moment fără să aprofundez dacă nu ar mai fi avut loc o situație similară, tot astăzi.

Fiind absolvent de seminar, în cadrul unui dialog purtat în timpul unui curs, colegii au crezut că aş fi cel mai în măsură să vorbesc despre existența (sau nu) a „creștinilor musulmani”. Ei bine, am gândit răspunsul într-un fel (creștinii sunt împărțiti în ortodocși, catolici și protestanți, dar am rostit eronat *penticostali*). Mai departe, argumentarea a fost logică, validă și acceptată, dar am rămas cu o nedumerire: poate apărea o piedică în exprimare în timpul postului? Între ceea ce gândesc și ceea ce exprim verbal? Exprimarea în scris nu-mi este afectată deloc. Capacitatea de a gândi de asemenea nu este afectată. Din contră: este crescută la un prag care se armonizează cu „perfecta odihnă”, „perfecta stare de creație”, „bucuria de a face”. Toate se împleteșc cumva foarte frumos și rezultă o poftă sporită de a munci și de a obține rezultate bune. Nu mă simt însă dezamăgit; gândul mă duce la Scara Sfântului Ioan Scăraru unde se menționează clar despre treptele urcușului duhovnicesc. Piedici și tentații de a renunța.

Scara este o carte de profunde analize psihologice. Ea se poate citi cu interes duhovnicesc, dar se poate citi și cu un interes științific. E uimitor cum un Părinte din secolul al VI-lea a știut să sesizeze și să analizeze, cu infinite amănunte, cele mai subtile mișcări ale sufletului omenesc și, totodată, să prescrie metode care să îndrumă cum pot fi dirigate mișcările sufletești dinspre râu înspre bine.

Cartea a intrat în atenția creștinilor de îndată ce a fost scrisă. Ea a intrat și în zestrea spiritualității ortodoxe românești din momentul în care Varlaam (cel care a scris *Cartea românească de*

Învățătură, *Cazania*), a tradus-o în limba noastră. A făcut-o înainte de a scrie *Cartea sa de Învățătură* și a dat-o spre meditație monahilor din Țările Române.

Iar ca să ne mai și descrețim frunțile (trebuie să știm că inclusiv simțul umorului se ascute prin post) aş lega bâlbele mele și de spusele unei colegi care îmi povestea astăzi despre un demers al planetelor din aceste zile. Mercur este retrograd, ceea ce influențează negativ comunicarea. Însă nu aş putea băga mâna în foc. Cert e că am avut aceste sincope... Una peste alta, astăzi a fost o zi bună. Poate... cam la fel ca ieri?! Am să mă hidratez mai mult și probabil voi fi încă și mai bine până la sfârșitul zilei.

(Nota autorului: În cadrul cercetărilor despre post efectuate în Rusia, s-a ajuns la concluzia că un efect secundar deosebit de important al postului negru este o slăbire a memoriei de scurtă durată. Tocmai de aceea, celui care postează i se recomandă să țină un jurnal zilnic pentru a ști cu cine a interacționat, ce a făcut, unde a fost, ce proceduri a frecventat pentru că sunt mari șanse să uite până la sfârșitul zilei).

Ziua a 7-a



Ziua a 8-a

Încă mă mai surprind

9 martie 2020 (greutate: 93 kg)

Ieri nici măcar nu am mai completat în jurnal, către sfârșitul zilei. Adevărul e că nu m-am simțit foarte bine. Am și condus mult, dar am simțit o apăsare puternică, o presiune intracraniană însorită de dureri de cap. Am băut circa 2 l de apă, însă destul de greu. Pe de altă parte, aseară în sfârșit am dormit bine. Au fost circa patru ore de somn, însă foarte profund. Am reușit să mai recuperez.

P.S. Mi-am propus să scriu acest jurnal fără niciun fel de cosmetizare. De aceea sper ca făcându-l public, anumite idei să nu creeze vreun disconfort cuiva. De exemplu, astăzi am conștientizat o chestiune importantă, mai ales pentru bărbați. De opt zile, de când am început postul, nu am mai avut erecție. Nici măcar noaptea. Da, este o situație autoimpusă, am decis să fac o pauză de la viață intimă în timpul acestui post, însă nu mă așteptam ca rezultatele să fie atât de... explicite (?!). Sau mă rog, atât de rapide. Aprofundând puțin lucrurile, am spune că postul oricum are rolul de a „liniști” trupul, ceea ce o face cu prisosință. Părintii

bisericii dar și postitorii moderni vorbesc de faptul că alimentele grase, de frupt, aprind într-o mare măsură poftele trupului.

Extrapolând acest subiect, pot spune că alimentația în exces face ca poftele trupului să se intensifice. La fel se întâmplă și cu alte afecțiuni, precum cancerul. Sfinții Părinți vorbesc adesea despre faptul că alimentația excesivă (gastrimargia) este începutul patimilor care inevitabil conduc către afecțiuni fizice și psihice. Până acum, acest aspect mi-a părut puțin confuz, însă acum totul este clar. Alimentația excesivă nu face bine în niciun fel organismului. Oamenii sunt tentați să mănânce mai mult decât au nevoie. Postul însă face bine. Mulți au considerat că nu este științific și ilogic. Mulți încă mai cred asta, deși postul este promovat din vremuri imemoriaibile. Dar s-a întâmplat că munca/cercetarea depusă în privința autofagiei impuse în timpul postului a ajuns să fie recunoscută prin decernarea Premiului Nobel. Există clinici de postire la nivel mondial: se garantează faptul că printr-o alternare a postului cu alimentația corespunzătoare (așa-numitul post intermittent), orice afecțiune am avea, se ameliorează cu un procent de peste 50%. Și atunci, dacă acest lucru este garantat, de ce nu am încerca să vedem ce presupune o vindecare în proporție de 100%? Sigur că există riscul să fiu considerat exagerat, ca să nu folosesc alt termen, însă orice inovație, din orice domeniu, a avut nevoie de pionieri. Îmi asum să fiu unul. Și nu în dorința de a-mi revindica ceva, ci doar de a verifica.

Știu cu ce prejudecăți mă confrunt. Știu cum voi fi judecat, însă aş accepta asemenea judecăți, dacă mi s-ar răspunde și mie la o întrebare: de ce aceste benefice practici atât de străvechi sunt etichetate ca fiind eventual ultraodoxe sau smintitoare, dar sunt implementate pe scară largă imediat ce sunt recunoscute de Occident? Și nu sunt eu primul care pune această întrebare. Să nu ne mulțumim cu răspunsul... pentru că așa suntem noi și trebuie să ne adaptăm specificului nostru... Nu! Sunt sute, sunt mii de oameni care au devenit bine, sănătoși, doar în baza faptului că nu au umplut stomacul imediat ce acesta s-a golit, ca să mă exprim într-un limbaj că mai popular cu putință. Stomacul gol și foamea este bine știut că sunt două chestiuni absolut diferite. Foamea înseamnă că nivelul energiei scade, dar stomacul gol este un lucru bun. De ce? Deoarece corpul tău și creierul tău funcționează la capacitate maximă, numai atunci când stomacul este gol. Ce concluzie tragem? Că trebuie să oferim răgaz trupului de a funcționa corespunzător, să golim măcar

din când în când stomacul și să îl păstrăm gol o perioadă de dragul celorlalte beneficii – înflorirea psihică, mentală și spirituală.

De aici am ajuns la dorința ca și experiență viitoare să-mi propun să observ câte zile de post trebuie ținute pentru ca organismul să fie menținut în cea mai bună stare de sănătate. Este de presupus că este necesar atâtă timp cât propune Biserica să fie posturile în timpul anului: 2 posturi săptămâna și 4 posturi anuale. La acest moment aş încuraja fără dubiu un post de 7 zile cu apă la fiecare 3 luni sau două posturi de 14 zile pe an. Postul resetează organismul și îl aduce „la setările din fabrică”, pe deasupra se curăță de toate toxinele adunate în timp. Restricția alimentară este interpretată de organism ca fiind o chestiune posibilă și rezolvabilă, însă îmbuibilea nu mai ține de „condițiile de mediu” cum este lipsa alimentației, ci ține de o pervertire a voinței, o slabire a ei și o de neînțelesă inclinare spre lăcomie și a cărei soluționare ține de suflet, nu de trup.

Dr. Virgil Stroescu, endocrinolog cunoscut, spune că omul trebuie „să-și ofere mâncarea necesară și ideală pentru el”. Nu tot ceea ce pare bun este și bun pentru noi pentru că realele aduse de o mâncare impropriu reies din efecte, nu din gustul înselător al alimentelor.

Alerg spre Constanța pentru a-mi ridica viza pentru Rusia. Până săptămâna trecută nu aveam idee despre o asemenea călătorie, spre Constanța. Nici în imaginea. Mda... Presimt că mă aşteaptă mari și nebănuite trăiri/acțiuni în acest post. Totodată sper ca până la sfârșit să ajung la o lumină a conștiinței în Dumnezeu, în vederea bunei orânduirii a toate cele ce sunt în viața mea.

În această seară mă voi caza la Mănăstirea *Sfântul Ioan Casian* din Constanța.

Ora 21.00

În post, foarte important este tranzitul intestinal. Un tranzit eficient asigură organismului o reală stare de bine. Dacă am respectat posturile rânduite de Biserică (iar asta nu neapărat ca o specificitate a anumitei religii sau a Bisericii, cât mai ales a faptului că Biserica este o instituție cu mare influență asupra omului, precum și cu o structură organizatorică clară, lucru ce face acest

fapt mai ușor de respectat), am fi mult mai puțin predispuși la boli; le-am putea trata încă din faze incipiente. De ce? Nemâncarea, abținerea totală sau intermitentă te ajută să conștientizezi anumite funcționalități ale organismului. Să îți dai seama despre toxicitatea acumulată în corp.

Cred că încet-încet, în mintea mea, se conturează ideea unei clinici de postit. Ar fi de mare necesitate pentru cei interesați de sănătatea și de evoluția lor spirituală. O clinică în sensul propriu al cuvântului poate că ar fi mai greu de realizat, însă un anume loc unde oamenii cu obiective comune se pot întâlni, pot discuta tematici comune ar putea deveni un *ideal* realizabil.



Ziua a 9-a

Tihna de la mănăstire

10 martie

Noaptea trecută am dormit la mănăstire. Am reușit să mă odihnesc foarte bine. Nu știu exact care a fost motivul somnului meu foarte bun (faptul că am schimbat locul, că este mănăstire și somnul e mai lin – nu știu sigur), însă este cert că astăzi mă simt minunat. Mai bine ca niciodată. Sunt lucid, energetic, cu dorințe înalte și voință puternică. Nici măcar nu simt nevoie să mai beau apă.

Am reușit să iau viza de la Consulat, deci sunt cu un pas și mai aproape de călătoria în Rusia. Am primit și vestea bună legată de faptul că o doamnă din Iași va contribui financiar la această expediție de studiu. Mă bucură foarte mult să aflu că oamenii își doresc astfel de cărți. Mulțumesc doamnei Laura Simona Popovici, precum și domnului profesor Vasile Nechita pentru ajutorul acordat în realizarea acestei expediții.

Ora 16.30

Starea de bine continuă (*Mulțumesc!*). Am dormit puțin, mi s-a cam uscat gura, însă nu am dureri de niciun fel. Nici alte

nepuțințe. Ce remarc însă la mine este că extremitățile tind să mi se răcească mai repede. Și mâinile sunt foarte sensibile la temperaturi mai scăzute. Ar fi de înțeles, în contextul în care trupul pierde strat adipos și inima își încetinește bătăile, în timpul postului.

Deduc o recomandare de aici: postul să se desfășoare vara, într-un loc cu temperaturi mai ridicate. Ori pur și simplu trebuie să ne îmbrăcăm mai bine.

Ora 20.00

Am făcut 13.000 de pași împreună cu părintele Iustin Petre, în această seară. Am discutat mult despre post, am atins mai multe aspecte ale vieții spirituale. Mă simt foarte bine, atât fizic, cât și psihic. E ca o revelație totul. Mă simt întărit! Voi merge mai departe, în demersul meu sunt tot mai conștient că nu sunt singur.



Ziua a 10-a

Sinusoide ale energiei

11 martie

Încă o zi foarte bună! (*Mulțumesc!*) Nu am dureri deloc, nu mi-e sete, nici foame. Simt că am mintea mai clară, mai limpede. Completez mai puțin în jurnal, dar asta în condițiile în care sunt foarte activ. Notez aici deci un alt mic „secret” pentru un post mai ușor: multă activitate fizică!

Ora 23.00

Am revenit la Iași. A fost un drum lung și istovitor, de la Constanța. Am băut multă apă astăzi și tot parcă îmi sunt uscate buzele. Voi nota aici un detaliu (pentru cei mai sensibili le recomand să sară peste acest alineat, însă pentru mine sunt importante toate detaliile acestea: încă de acum 3 zile realizez o oarecare incontinentă. La mine, desigur. și nu înțeleg motivul. Mi-am zis că poate nefiind nevoie să mai merg la toaletă decât destul de rar, nu sunt suficient de atent?! O fi vorba, deci, de o amortire a simțurilor ori o dezobișnuiință? Greu de crezut. Dar voi fi în continuare atent. Vreau să îmi pot răspunde la toate întrebările care îmi apar pe parcurs.

Alt detaliu: până astăzi, am consumat apă și, din când în când dimineața, puțină cafea fără zahăr. S-a întâmplat însă ceva ce nu pot defini, dar cred că de mâine nu voi mai bea cafea deloc. Nu mă mai simt bine de la ea. Pe de o parte îmi face sete și pe de altă parte (cel mai important!) nu îmi mai place gustul de cafea! Dacă va fi cazul, voi încerca să beau un ceai neîndulcit.

Oricum, șederea în cele câteva zile la mănăstire mi-a întărit credința în nevoia mea de a ține acest post de 40 de zile. Mi se întâmplă lucruri nebănuite în legătură cu propria-mi persoană. Și voi scrie acest jurnal, asumându-mi riscul de a-l da publicității. Sunt conștient că astfel mă expun, însă sunt niște experiențe a căror împărtășire am convingerea că vor ajuta și pe alții. Oamenii sunt dornici de asemenea informații, despre cum să se trateze de o serie de boli grave. Îmi doresc mult să ofer o informație veritabilă în legătură cu tot ceea ce se poate întâmpla cu organismul unui om, în perioada unui post de 40 de zile.

Mi-a tot venit astăzi în minte o idee: este legată de motivul pentru care se ține post. Dr. Pavel Chirilă spunea într-o conferință că nu poți ține post de dragul trupului pentru a slăbi, ci ții pentru Domnul.

Pot confirma că așa este! Postul te conduce în mod inevitabil cu gândul la Dumnezeu. În orice formă poate să se întâmple asta! Să luăm un caz concret: sunt adolescenți (mai ales fete) sau persoane care în urma mai mulor diete nu au înregistrat un rezultat favorabil. Au ajuns la concluzia că singura variantă pe care ar mai putea-o încerca pentru a slăbi ar fi postul negru. Și s-au încumetat. Însă neavând o rațiune superioară, nefiind o împreună-lucrare cu Dumnezeu, puțini au fost cei care au putut să concretizeze un astfel de demers. În timpul postului la care mă refer eu, sufletul este cel care are întărirea. Iar cerințele sale sunt mult mai largi decât... nemâncarea propriu-zisă. Asta nu înseamnă că postind în profunzime, efectele nu se văd și în ce privește corpul. Ba da! Și încă cum...

De ce postesc eu? Pentru a mă armoniza cu voia divină. Sunt absolut convins că această inițiativă mi-a fost sădită în suflet, de Sus. În general sunt pasionat de tot ce înseamnă alimentație naturală, armonie cu natura, iar în ultima perioadă – de post. Iar cu

fiecare zi constat că pentru mine, *postul este un miracol*. Am subliniat aceste cuvinte simțite pe propria-mi piele, deoarece cu siguranță sunt nenumărați cei care au spus asta înaintea mea. Toți Sfinții Părinți. Sau postitorul modern, Paul Bragg (1895-1976, SUA).



Ziua a 11-a

Uscăciune a gurii și reținere

12 martie 2020 (92,7 kg)

Am rămas surprins astăzi dimineață de greutatea constantă pe care o am de 4 zile. O explicație sigur există; din constatăriile mele însă, cea mai la îndemână este că am băut multă apă ieri (vreo 4 litri), mi-a fost încontinuu sete, însă pentru că a fost frig, nu prea am fost la baie.

Nu mă deranjează nimic; doar uscăciunea gurii care persistă de câteva zile îmi produce un ușor disconfort și continuă nevoie de hidratare. Poate e un strigăt al organismului care fiind lipsit de ceva anume, dă și el ce semnale poate? *Lipsa* resimțită în organism sperând să fie compensată fie doar prin aport de apă? În rest, astăzi m-am simțit ca într-o zi obișnuită, pe atunci când mâncam. Nu am nici cea mai mică senzație de foame sau de slăbiciune.

Altceva? Simt nevoie să menționez și alte subiecte, în afară de ceea ce am făcut, ceea ce am văzut, ceea ce am simțit. Mi se pare interesant să dau ascultare gândului de azi, de exemplu (și din nou fac precizarea că îmi asum orice critică).

Aș vrea să menționez aici câte ceva despre masturbare și despre mișcarea americană numită NO FAP, anume renunțarea la placerea auto-indusă precum și la vizionarea de filme pentru adulți, în vederea obținerii de placere prin autostimulare. Am auzit despre asta într-un context deosebit de vag, însă probabil că și auzul mi se ascute prin post.

Așadar, în timpul postului, bărbații pot avea stări în care să își dorească îmbunătățirea sau mă rog, condimentarea vieții într-o oarecare măsură. De ce? Uneori tristețe, alteori apăsare, oboseală sau apatie... Primul gând e că *nu ar putea să le facă rău* (deși am menționat mai sus exemplul lui Valeriu Popa, despre bărbatul care era cât pe ce să-și întrerupă postul din cauza stării de rău provocată de un anumit context).

Revenind acum, mișcarea NO FAP încearcă să convingă (mai ales pe Youtube sau în general pe internet) bărbații (tinerii în special) să nu dea curs primei tentații a trupului, aceea de a avea orgasm (ca mijloc de extaz) la discreție, urmărind filme porno gratuite. Un bărbat – zic cei de la NO FAP – este (poate fi) mai mult decât atât. Studiile arată că un bărbat care se abține mai mult de 30 de zile de la aceste practici, are parte de un nivel mult mai ridicat al motivației, un nivel mai ridicat al energiei și de asemenea au parte de interacțiuni sociale de mult mai bună calitate. Așadar, ia bărbatul (din tine) din fața filmelor – acolo unde el știe că nu e chiar bărbat (nu întâlnește o parteneră reală) – și îl pună pe tronul care î se cuvine! De aici, să vă gheze corect asupra vieții sale; tronul masculinității, al „animalului de pradă” care împreștează masculinitate și vânează parteneră corespunzătoare felului său de a fi. Mișcarea NO FAP a avut și are adepti în toată lumea. Eu o văd ca pe un strigăt de trezire a bărbăților dominați de o prea la îndemâna așa-zisă cultură bazată pe sexualitate și sex.

Scriu aici aceste lucruri pentru că postul conferă individului o încredere în sine mult mai autentică decât cea simulată în modul de mai sus. Paradoxul constă în faptul că în timp ce postești și te abții de la relații intime, de la mâncare, băutură, muzică de petrecere (nu pentru că nu e bună, ci pentru că strică duhul postului), te abții de la a vizualiza ceva care îți poate afecta mai târziu voința.

Este ciudat pentru mine să regăsesc în societate (aproape în orice mediu de informare), concepte care reflectă exact opusul acestei idei: dacă mânânci – ești fericit/devii fericit; dacă bei – ești fericit cu prietenii; dacă ai femei – ești fericit.

Greșit!

Fericirea pe care o clamează societatea de consum este doar o fericire imediată, însă nu consistentă, de durată. Cu alte cuvinte, masturbarea în timp ce urmărești filme erotice este doar satisfacția imediată și gratuită. Oare chiar este satisfacție aceasta? Depinde de fiecare individ.

Gratitudine imediată au vrut Adam și Eva. Atât de ușor li s-a părut să mănânce din pom și să devină dumnezei! Însă nu prea le-a ieșit socoteala: în cazul lor, **abținerea și ascultarea** erau calitățile care aveau să-i ridice pe culmile dumnezeirii. Or, ei au făcut exact contrariul, bineînțeles cu consecințele aferente. Poate că este ceva în natura umană care ne face să avem aceste pofte. Mass-media ne oferă din plin aceste *ispite* și ne alegem cu luptă despre care vorbeam.

Nu e nimic însă pierdut: tot în natura umană rezidă și ascultarea pe care am exersat-o încă de când eram copii mici. Apoi este și voința pe care probabil am exersat-o când a fost ceva ce am dorit numai decât. Un om întreg este un om integră, care nu poate fi păcălit, cumpărat, atras în capcane false sau cu *dulcegării* ieftine. Un om întreg este cel care se îmbracă cu haina Duhului Sfânt și lucrează cu sabia voinței, cu inteligență și acționează drept. Să nu mă înțelegeți greșit, nu sunt un habotnic religios! De parte de mine! Simt însă nevoie de un sprijin real în această lume; ce / Cine poate fi acest sprijin decât Dumnezeu?

Dumnezeu apreciază intenția pură, rugăciunea din suflet și dedicarea totală. Nu apreciază limbajul de lemn, fătărnicia și toate cele care sunt făcute din formalism. Pentru a intra în legătură cu Dumnezeul cel Viu, omul însuși trebuie să fie viu, având o conștiință vie și lucrătoare în scopul pentru care a fost creat.

Destul cu filosofia pe azi. Să revin la chestiuni mai practice, precum cea legată de greutatea mea. Sunt convins că nu reprezintă neapărat preocuparea numărul unu în intenția mea de a ține acest post. Din ce am experimentat, până în ziua 10 se slăbește circa 8-10 kg, iar apoi mai puțin pe zi. În cazul femeilor, pierdere de greutate este de circa 6-7 kg în primele 10 zile.



Ziua a 12-a

Gânduri. Mâncare naturală, *Anastasia*, aritmii inimii

13 martie (91,9 kg)

Am dormit aproape 10 ore noaptea asta. În condițiile în care, pe măsura avansării în post, pentru odihnă este suficient un număr mult mai mic de ore. Însă cred că se datorează oboselii după călătoria la Constanța. Și au mai fost și alte activități intense în aceste zile. M-am ținut de cuvânt și nu am mai băut cafea; decizie de care mă simtându-mă, a fost de bun augur: nu am mai avut senzații de aciditate sau de reflux.

Am băut astăzi aproximativ 2 l de apă. Ce e minunat însă, nu simt că postesc! Este ca o (firească) viață, o viață bună. Îmi fugă gândul la inedie, ca și când mă hrăni doar cu lumina divină, cu aer... Foarte frumos!

Concluzie: pe cât este de grea dezlipirea de alimente, pe cât este de dureroasă trecerea de la alimentația calorică la cea spirituală, pe atât de frumoasă, delicată și atractivă este starea care urmează după. Te îmbie să ții post cât mai mult timp pentru că simți efectiv cum te ridici deasupra nevoilor triviale și îți cucerăsți voința proprie, luând-o cu asalt. E minunat, credeți-mă!

Văd mâncarea acum ca pe ceva exterior trupului meu, ca pe ceva neimportant în sine însă care îmi va recompune cândva trupul. Exact cum scriam în cartea **CALEA MEA. Dietă creștină și alimentație naturală** (Editura Meridiane Publishing, Iași, 2018): ajung să respect în mod deosebit alimentele naturale, țărănești: păsările, ouăle, brânza, smântâna, borsul de putină, murăturile, ceapa, usturoiul, cimbrul, loboda, fasolea, mazărea, ridichea, castraveti, ardeii, toate care cresc în jurul gospodăriei. Mai ales mă gândesc cu drag la fructele de pe copaci, la legumele de pe curpeni, la roșile și castraveti cu gust, cu miros și cu bucăți de pământ pe ele; la morcovi, țelină, dovleci și atâtea bunătăți din grădină. Încep să văd altfel relația dintre om și mâncare. Alimentele nu ar trebui să fie asemenea unor obiecte, cumpărate de la magazin. Trebuie să le cultivi tu, să le culegi cu mâna ta. Alimentele trebuie îmbibate/înnobilate cu o energie anume etc. Ideal ca această energie să fie a ta. Există și o teorie care spune că legumele și fructele care cresc în apropierea unei locuințe sunt perfecte pentru cei care trăiesc acolo, sunt destinate lor.

În tulburătoarea și vizionara carte *Anastasia (Cedrii sunători ai Rusiei)*, transpusă în 10 volume de scriitorul rus Vladimir Megre, eroina propune un fel foarte personal de a cultiva produse horticole în gospodăria proprie. Ea spune acolo că suprafața ideală/necesară și suficientă ce trebuie cultivată de o familie este de un hecțar: produse alimentare pentru toată familia, plantarea unor copaci, realizarea unui gard natural de protecție, amenajarea unui mic lac și a unei case care să fie integrată în tot acest context. Semințele produc plante destinate special persoanelor care locuiesc acolo, iar pentru a ajuta acest proces, ar fi bine ca semințele înainte de plantare să fie ținute în gură pentru a culege informațiile necesare despre starea de sănătate a gospodarului. La acest moment, la 25 de ani de la lansarea cărții și a ideilor cuprinse de ele, lucrarea a fost tradusă în peste 20 de limbi străine; sunt deja milioane de oameni în toată lumea care își cultivă *hectarul de teren* în acest mod și care caută să se retragă la „vatra de familie” și în „spații de iubire”, să devină independenți din punct de vedere agricol și energetic etc.

Revenind la mine (ca și rol principal al acestui jurnal de post) trebuie să mărturisesc că a fost însă o zi dificilă astăzi. Din punct de vedere al sănătății mă refer.

Sufăr de aritmii moștenite genetic, probleme care s-au accentuat în ultimii ani. Afecțiunea se manifestă printr-un puls care sare

neregulat de la 60 la 160 bpm și îmi provoacă o stare de mare oboselă. O stare cu care m-am confruntat chiar astăzi, în timp ce eram cu băiatul meu în Grădina Botanică. Am fost nevoie să mă aşez căci îmi era greu chiar și să pășesc. Mi-am verificat pulsul și aveam 104 bpm în vreme ce stăteam jos. Ba chiar m-am întins la un moment dat. Am verificat din nou pulsul, în timp ce urcam ușor treptele. Ajunsesem rapid la 160 bpm. Nu am reușit să-mi atenuiez starea cu nimic. Mai târziu am luat o tabletă de magneziu efervescent și după ora 18.00 au încetat aceste simptome, m-am mai liniștit.

Majoritatea afecțiunilor sunt tratabile cu ajutorul postului terapeutic. Cu suficient de mult post, se poate trata cam orice boală de care poate suferi un om. În funcție de gravitate, de istoricul bolilor dar și de istoricul posturilor, un om își poate reveni la o stare bună de sănătate după un post de la 3, la 45 de zile. După 30 – 40 de zile de post negru, spre exemplu, se repară cartilajul oaselor, se pot vindeca afecțiunile ce țin de sistemul musculo-scheletal, se îndreaptă coloana, degetele, se repară probleme grave. După 7 zile se vindeca în 99% din cazuri astmul bronșic, probleme ale pielii și multe altele.

În ce mă privește, cred că am ajuns acum în stadiul în care postul își face acțiunea benefică în zona inimii. Există acolo o afecțiune și simt că va fi curățată prin post, de vreme ce mi se întâmplă acest lucru. Conform studiilor și experimentelor, postul ajută la vindecarea afecțiunile cardio-vasculare. Da, sunt tot mai sigur că asta mi se întâmplă acum. Sunt nerăbdător să ajung la clinica din Baikal, unde să aflu dacă în zilele 11-12 de post, aceasta lucrează la nivelul inimii.

De fapt sunt nerăbdător în general să ajung în Siberia, să văd ce anume se întâmplă la clinica de profil de acolo. Cum se implementește postul cu rugăciunea. Dacă se întâmplă asta. Nu știu nimic! Și chiar mă bucură faptul că nu voi fi cunoscut de nimeni și îmi voi putea chiar striga rugăciunea în timp ce postesc; nimeni nu va înțelege ce spun.



Ziua a 13-a

Aventuri: „luat pe sus”, am ajuns în Republica Moldova

14 martie 2020 (greutatea mea: 90 kg)

M-am trezit foarte bine. Mă bucur în continuare de un tranzit intestinal perfect. Nu am mâncat de aproape două săptămâni, ca urmare reziduuri demult asimilate și depozitate sunt eliminate acum. Sunt optimist, am încredere. Și tot mai puternic am senzația că nu sunt singur.

Ora 12.00

Starea de bine continuă. Iar problema buzelor uscate am rezolvat-o simplu: mi-am cumpărat un strugurel. De cele mai multe ori, soluțiile sunt chiar sub nasul nostru.

În altă ordine de idei..., aventuri. Am parte de mari aventuri, astăzi.

Este sămbătă și am plecat cu familia la Durău. Pentru băiețel mai cu seamă. Deja încolțesc temerile legate de coronavirus și am vrut să evadăm din marasmul atâtior știri/informării copleșitoare.

Nu am putut renunța complet la programele de știri, având în vedere că urmează să plec curând și trebuie să știu cum evoluază lucrurile legate de vamă, de posibilitatea de a călători. Am emoții să nu mi se pună cumva în pericol expediția programată la Baikal. Acum câteva zile vorbisem cu un șofer de microbuz din Republica Moldova și acesta îmi spuse că e posibil ca până luni să se închidă vama (luni, adică poimâine, când ar urma să merg în Chișinău, de unde am zbor către Moscova). Sunt prevăzător de câteva zile și caut soluții, eventual să plec mai repede din România, dacă se impune.

Astăzi au mai apărut alte câteva cazuri de îmbolnăviri cu Covid-19 în țară. Ieri, Ministerul de Interne a decis închiderea a două puncte de frontieră cu Republica Moldova. Mi-am făcut curaj, gândindu-mă că fiind weekend, situația nu va cunoaște schimbări până luni. Însă apariția acestor noi cazuri de îmbolnăviri au condus la un nou set de decizii ale autorităților.

Poate că dacă ar fi trebuit să nu plec, nu le-aș fi aflat. Dar la Durău m-a sunat absolut întâmplător un domn din Republica Moldova de la care mai cumpăr unele produse și îmi zice: „*dom-nu' Cezar, de la două noaptea închid ăștia vama*”. M-a cuprins o ușoară stare de panică: eu sunt la Durău, iar la noapte se închide vama...

Ei bine, în trei ore am fost înapoi în Iași, gata de plecare spre Chișinău, de unde am bilete de avion spre destinația mea. M-am decis în 3 secunde ce am de făcut: să ajung la Baikal și să continuă acest post. Nici un fel de Coronavirus nu este capabil să mă țină în loc, să îmi taie entuziasmul.

Am cugetat un pic ce vamă să aleg. Cel care mă sunase mi-a zis că astăzi (sâmbătă) dimineață a ajuns un autocar cu soldați la Vama Sculeni și că duminică dimineață urmau să blocheze vama, la prima oră. M-am gândit că dacă la Sculeni se aude asta, la Vama Albița – care e mai mare, încă nu poate fi vorba despre aşa ceva. Cel puțin, nu acum. Deci am decis să plec spre Albița, în județul Vaslui.

Să nu uit să spun un lucru esențial: în toată această nebunie, mă simt excelent, postul îmi dă o luciditate extraordinară și o putere de decizie care mă uimește și pe mine.

Am ajuns în Vama Albița în jurul orei 20.00. Vama era goală, iar primul gând a fost că deja a fost închisă. În vama românească, atât polițistul de frontieră cât și vameșul m-au întrebat unde plec și dacă mă întorc înapoi în aceeași zi. Am răspuns: „mâine”. „*Slabe șanse – mi s-a spus – veți vedea, de mâine va fi stare de alertă*”.

Deși nu eram sigur, le-am zis că starea de alertă va fi instaurată cel mai probabil de luni, în weekend nu se iau asemenea decizii. (Am vrut să par puțin cunoșcător, însă nu am convins pe nimeni). Se dovedea însă faptul că sursa mea din Moldova avu-se de dreptate: vama între România și Republica Moldova se va închide repede în urma mea și a altora (extrem de puțini) care s-au mai încumetat să iasă azi din țară acum. Totuși... am fost lăsat să trec.

La vama moldovenească, a fost mult mai interesant: „*Un’ ti duci, wă?*”. Mă așteptam la o asemenea abordare și nu m-am lăsat afectat. „*Merg în vizită la cineva, la Chișinău*”, am răspuns. „*Ti mânânci în cur să pleci acu?! Da’ la telefon nu puteai vorbi cu ăla? Iată, din cauza unor ca voi se iau așa măsuri și tot voi ajungeți să vă plângeți că sunteți blocăți prin vamă și nu puteți intra în țară...*”

A plecat cu actele suduindu-mă într-o limbă amestecată, rusă cu română. Eu nu mai puteam de bucurie! Eram convins că în pofida acestor cuvinte, mă vor lăsa să trec. Într-adevăr, revine și îmi intinde cu scârbă actele: „*Du-te, blea, treaba ta!*”

Doamne, mi s-a părut că nu auzisem cuvinte mai dulci în toată viața mea! Eram liber! Liber să îmi împlinesc voința, să îmi urmez visul: să postesc și să învăț despre post la Goriacinsk! Urmau alte emoții cu plecarea avioanelor din Chișinău spre destinații externe. Mi-am zis că se va întâmpla ceea ce trebuie să se întâmple.

Însă provocările nu s-au încheiat! Am mai călătorit la Chișinău și în trecut, însă mersesem pe la vama Sculeni. De câteva ori. Pe la Albița am mai fost doar o dată și atunci avusesem parte de o ceată foarte densă, nu văzusem nimic.

Deci nu știau drumul pe la Albița... Cel puțin o oră am mers în spatele unei mașini; avea viteză mică, constantă. Am trecut pe

lângă un blocaj rutier, probabil cauzat și la ei de acest virus(?!). La un moment dat, am văzut din sens opus aprinzându-se girofarul unei mașini... de poliție. *Ce am făcut?!*

I-am văzut întorcând repede; au ajuns imediat în spatele meu. M-am asigurat că am centura, actele... Da, păream în regulă. Și atunci? Poate totuși nu erau semnalele pentru mine?

Da' de unde?... pe mine m-au oprit. „*Bună seara, actele dvs...*”. I le dau. „*Domnu' Cezar... știți cu ce viteză circulații?*”. „*Nu știu*”, zic.

Dar eu știam că mersesem cu aceeași viteză cu a celui din față mea, mașină cu nr de MD. I-am spus acest lucru, dar m-a contrazis: „*Nu! El avea 68, iar dvs. aveați 71!*”.

Ce era să spun? Așa o fi fost... „*Domnu' Cezar – continuă polițistul – ia spuneți, cum rezolvăm această problemă?*” Întreb fără rost cât e amendă și zice o sumă amețitoare; iar dacă primeam amendă, trebuia plătită imediat, dacă nu, urma să fiu blocat la vamă, să fiu urmărit în trafic etc. Îi dau actele puțin descumpănit; el era cel puțin la fel de descumpănit de faptul că nu reacționez mai repede la *sugestiile* de a-i oferi bani pentru faptul că este „*dispus*” să nu-mi dea amendă. Mă și vedeam întorcându-mă. Însă mi s-a sugerat altceva. Nu mai detaliez cum a fost curios de... *cât* aş avea eu în buzunar (suficient se pare pentru el), ajungând la replica „*Domnu' Cezar... aveți grija că mai sunt colegi până la Chișinău!*”. M-a salutat cu respect și... în fine. E lese de înțeles.



Ziua a 14-a

Fiorul rugăciunii sau atingerea lui Dumnezeu

15 martie 2020

Am ajuns la Chișinău (*Mulțumesc!*). Mâine am avion spre Rusia. Este într-adevăr o perioadă dificilă pentru a face... orice, dar se pare că nicio predică nu e de netrecut. Apoi, dacă este să pățesc ceva, nici cel mai rău scenariu nu mă sperie. Ești cel mai greu de învins, când nu ai nimic de pierdut. Pe de altă parte mereu am în gând rugăciunea, iar de aici capăt putere multă. În Chișinău, văd cum oamenii merg la magazine să își facă rezerve de mâncare. Eu simt că trebuie să nu mănânc. Să ajung în Rusia și să postesc. Iar asta mă face fericit.

Aleg să fiu fericit după cum simt eu să o fac. O fericire autentică care vine din esența fizicii mele umane și nu din obișnuințe/frici/cheștiuni dobândite în școli sau de la anumite „modele de comportament”. Starea de fericire poate fi identificată în tine, în singurătatea EU-ului tău, în ceea ce ești cu adevărat. Eu sunt cu adevărat atunci când sunt în armonie cu Dumnezeu. Mulți ani am căutat un culoar de trecere spre această stare și l-am găsit doar atunci când

nu am mai avut aşteptări în raport cu ce credeam că este bine cum fac – din punct de vedere rațional – și am început să trăiesc în bine.

Nu prea am avut puncte comune cu multe persoane când a venit vorba de a simți încântare în raport cu anumite lucruri. Am participat la întruniri/petreceri/reuniuni menite să „distreze/relaxeze/binedispună”, dar o făceam doar că aşa cerea anumitor. În intimitatea mea mă simteam bine cînd, filosofând, scriuind poezie, în felul meu.

Când ne dezbrăcam de ceea ce ar vrea alții să fim și ajungem să fim autentici, Dumnezeu ne întămpină. Tot atunci vine și ajutorul său, totul capătă sens, începem să ne construim viitorul. De ce?

Pentru că trăim în Domnul.

În ceea ce privește postul, sunt mai bine ca niciodată; în sfârșit mă simt și eu mai slab, mă simt mai ușor, nu am mai avut probleme cu inima sau cu picioarele. E adevărat că dimineață m-am trezit cu gura încleștată și cu ochii lipiți, dar poate fi și ceva colateral. Cu tot acest coronavirus și cu toate interdictiile stării de urgență, cu toate codurile roșii lansate, eu aleg să îmi urmez drumul.

Nu mai știu câte kilograme; nu am un cântar la îndemâna. Voi vedea peste două zile. Oricum, scăderea în greutate este mai mică de 0,9 – 0,8 kg/zi și probabil că se va plafona pe la 0,3 – 0,4 kg/zi. Acum însă este lucrul cel mai mult lipsit de importanță.

Ora 11.30

M-am plimbat în timpul dimineții prin Chișinău; am văzut oameni speriați, multe magazine închise. Aflu că nu mai evoie să meargă la biserică. Ne aflăm în postul Paștelui, dar grijile pentru resurse de hrană, cozile la supermarketuri care vor urma, vor avea repercusiuni și asupra postului în sine.

Există frica de moarte prin înfometare. Face parte din instincțul nostru de supraviețuire. Mă analizez cu atenție: nu am nevoie de nimic (*mulțumesc!*).

Este clar că e nevoie de post și rugăciune pentru a trece peste situația dificilă cu care se confruntă omenirea în acest moment, răspândirea acestui virus. Există multe opinii, culmea – total diferențe. Mă simt detașat de toate, însă. Voi postu. și mă voi ruga. Gândul mă duce la o zicere plină de înțelepciune: lumea se află acum față în față cu puterea leului *care caută să ne îngheță*.

Astăzi mă simt bine. Mă voi odihni și apoi voi traduce chestionarele pentru Goriacinsk. Am pregătit o serie de întrebări pe care le voi adresa pacienților veniți aici, la început și la sfârșit de post. Am încheiat acest parteneriat cu Clinica de la Goriacinsk, în ideea de a ilustra prin aceste teste care a fost efectul postului pacienții veniți aici, în această perioadă.

Ora 19.30

Isteria covidului continuă peste tot. Atât în România cât și în Republica Moldova, oamenii aleargă după mâncare și apoi se retrag în case.

În ce mă privește, am ajuns la concluzia că trebuie să consum minim 2 l de apă și să caut să nu sufăr de frig. Răcirea trupului, ceea ce se realizează extrem de ușor în timpul postului (mai ales în Siberia), conduce la o stare de slăbiciune. Voi fi atent la îmbrăcăminte adekvată.

Şederea la Chișinău îmi dă trăiri din cele mai controverse. Se mai circulă/nu se mai circulă? Se vor închide aeroporturile, nu se vor închide?... Incertitudinea asta mă omoară; azi am fost la aeroport pentru a afla de la sursă sigură noutăți despre zborul meu de mâine, spre Moscova. Zvonurile erau că mâine va fi și ultima zi în care se va mai decola spre Rusia. Apoi totul se va închide până cel puțin în aprilie.

La aeroport mi se confirmă, dar nu ezit nicio clipă. Zborul de mâine e portița mea! La urma urmei, de ce m-ar deranja să stau mai mult în Rusia? Și așa nu am mai fost niciodată. Dar chiar nu-mi fac griji, având în vedere toate metodele de comunicare de care beneficiem acum. Totul e să pot pleca. Mi se oferă șansa asta... A mea e!

M-am rugat în această seară cu mare dragoste; am făcut mețanii. Mă simțisem singur peste zi, în Chișinău; singur în acest demers. Or, eu îl simțisem pe Dumnezeu cu mine pe tot până azi. Soluția? Rugăciunea. Dar nu una murmurată în barbă. Mi s-ar fi părut că mă păcălesc pe mine însuși. Deci m-am aşezat în genunchi și am început să mă rog. Cu putere! Din nou și din nou. Mi-am ridicat măinile în sus ca și cum aş fi vrut să-l

cuprind pe Dumnezeu, să-L țin cu mine. În voce aveam cereri și mulțumiri. Peste un timp am simțit o prezență în cameră; m-am înfiorat. Mi s-a ridicat părul pe tot corpul și eram încordat ca un arc. Mi s-a oprit automat respirația în aşteptarea auzirii unei alte respirații în spatele meu. Îmi auzeam inima pulsând, venele pompând sânge cu putere către organe. Secundele păreau minute sau chiar ore. Metaniile păreau deplasări în alte camere. A fost o trăire atât de intensă, încât pentru o clipă s-a transformat în fior teamă. Poate în alte condiții această stare ar fi condus la un leșin, atât de copleșit eram din punct de vedere emoțional. Sau m-aș fi ridicat să ies din cameră în fugă. Mi s-a mai întâmplat o dată ceva în acest gen, când frica teribilă condusese la un tremur puternic al întregului corp. Parcă un frig sălbatic îmi pusese stăpânire pe inimă... foarte tulburător sentiment. Acum însă am comunicat cu propria-mi conștiință. Atinsesem un anumit prag al credinței mele. Și am expirat. Am rămas în genunchi și am strâns din dinți, în aşteptarea a ce va fi, poate o îmbrățișare, poate un brânci, poate nimic. În acele momente de tensiune maximă am început să fac din nou metanii. Cu vigoare. Simteam aerul cum îmi biciuiește cu putere față în mișcările mele de ridicare și de coborâre. Părul mi se ridicase și mai abitir pe mâini simțind asta în principal. În cameră era liniște, probabil în întregul hotel eu eram singurul cazat, atât de drastice fuseseră măsurile care se luară „peste noapte”. Am decis să mă rog în voce, să sparg această liniște apăsătoare și cumva să nu aud alte (eventuale) sunete sau alte forme de manifestare a unor *energii*. Habar nu am dacă nu m-ar fi speriat teribil; sau poate că încăpățânarea mea de a merge înainte le-ar fi făcut față... Probabil nu voi ști niciodată. Nu știu să spun.

Cam 15 minute am simțit părul ridicat pe mine. 15 minute care mi s-au părut un veac de trăire cu o intensitate maximă. Când am îndrăznit să mă ridic și să mă uit în oglindă, aveam ochii ieșiți din orbite. Habar nu aveam ce mi se întâmplase. Dar pentru prima oară mi se revelase o legătură puternică. Hotărât lucruri, postul accentuează o stare intensă de dorire a lui Dumnezeu. Nu este (doar) despre slăbit; este despre curățare până la

nivel de structură celulară și despre o legătură profund spirituală care se produce.

Nu voi putea uita această trăire din camera de hotel din Chișinău, înainte de zborul la Moscova. A fost ceva unic. Ceva foarte adânc, care a lucrat în inimă și mai apoi. După acest exercițiu mistic, am trăit sentimentul unei eliberări. Parcă trecusem un prag, fusesem *acceptat*. După acest episod am fost mult mai calm; am lăsat lucrurile să vină la mine fără să mai încerc să le controlez eu, muritorul, cursul lor firesc stabilit probabil cu mult timp înainte de alte puteri ce ne depășesc înțelegerea.

Am adormit fericit! Ca un copil.



Ziua a 15-a

Am ajuns în Siberia!

16 martie 2020

M-am trezit devreme; mi-am făcut bagajul, plec în curând la aeroport. Mă simt bine (*mulțumesc!*).

România a intrat în stare de urgență care va dura probabil până în luna aprilie. (Da, folosesc des termenul *probabil*. Însă chiar nu e nimic sigur. Nu am mai cunoscut niciodată un asemenea sentiment de confuzie, de incertitudine și asta – la nivel mondial). După episodul de aseară însă, sunt cumva mândru de mine că eu chiar știu sigur că vreau să merg înainte. Până acum nu a fost nevoie „să-mi forțez norocul” cum s-ar spune. Am intrat în Republica Moldova oficial, deși printre ultimii, merg în Rusia oficial, cu ultimul avion... Deci e bine.

Ora 20.00 (ora României)

Sunt în avion spre Ulan Ude, Republica Buryatia (simpatic gând, mi-l aminește pe Buratino, personaj de basm). Deci am plecat din Chișinău, am plecat și din Moscova... Emoțiile specifice unui loc totalmente străin m-au făcut să uit cu totul de jurnal dar nici vreo stare de rău nu am mai simțit. De fapt nici nu m-am

mai gândit la nimic altceva decât la locurile unde ajunsesem, la oamenii cu totul diferiți... La un moment dat a fost o amețeală care părea să mă doboare, dar am băut un pahar mic de suc de portocale. A fost mai mult decât suficient. Încă mă mai surprind singur realizând unde mă aflu dar mă bucur teribil (*mulțumesc!*) că pot merge mai departe în această misiune care pe lângă specificul său inițial pare să capete un iz de nebănuitură aventură.

Aș nota totuși și câte ceva despre drum; șase controale au avut loc în Aeroportul Chișinău. Sumedenie de întrebări! Curios fapt, în bagaj nu s-a uitat nimeni. Cu un an în urmă când am mers în Germania, bagajele mi-au fost răsturnate cu fundu-n sus. Acum nu: doar mi s-a trecut rucsacul prin scanner, după care am fost lăsat să trec. Regret acum cumva că nu mi-am pus mai multe lucruri în bagaj; ba chiar am mai lăsat din ele. Mă gândeam că noile condiții impuse vor presupune restricții la fel de rigoariste, însă m-am înselat. Zborul până la Moscova mi-a plăcut! Am aterizat pe Vnukovo Airport, unul din cele patru aeroporturi din Moscova, dar având imediat următorul zbor, m-am grăbit să mă înscriu în cursa spre Ulan Ude. Mă îndreptam spre îmbarcări când m-au abordat doi tineri (cam 25 de ani); m-au întrebat în engleză dacă nu pot să îi ajut cu niște bani deoarece au pierdut avionul. Mai aveau nevoie de 40 de dolari pentru alte bilete. Problemele speciale induc de obicei situații speciale; probabil într-un alt context, normal, nu ar fi îndrăznit nimeni să se pronunțe astfel, dar coronavirusul, toate alertele... Mi-a fost foarte interesant să împleteșc demersul meu, trăirile mele speciale, cu situația în care intra cu fiecare zi, omenirea întreagă.



Aeroportul Vnukovo, Moscova

Paranteză: este arhicunoscută ideea că postul trebuie să se împletească cu faptele bune. Sau poate postul în sine induce necesitatea de a fi bun, ca o stare firească. Ce vreau să spun de fapt este că nu fac niciun efort ca să gândesc pozitiv; sentimentul de empatie este sporit. (Psihiatru David Hawkins spune că starea de conștiință a omului este stabilită la naștere și cu puține excepții ea se poate schimba în ambele direcții. Așadar omul bun este bun din naștere, omul mai puțin bun este așa tot din naștere, acesta este destinul său).

Am ajuns să cred că postul face în inima omului ceva ce nimic și nimeni nu reușește: îl pune față în față cu celălalt ca și cum el însuși s-ar privi într-o oglindă. și îi deschide inima pentru a dăru sau a primi binele. Omul care postează face bine în virtutea inerției. Nu există pentru el o altă variantă. Este conștient că dacă ar acționa altfel, nu s-ar mai afla în acel punct, în etapa respectivă a postului (practic o anumită etapă a relației sale cu Dumnezeu).

Deci cuplul Tânăr din aeroport avea nevoie de 40 de dolari. M-am gândit câtă mâncare (nu) aş fi cumpărat eu de suma asta, dat fiind că postează. Zic: dă-le Doamne lor acești bani și fie că postul meu de mâncare să-i ajute să găsească și ceilalți bani necesari pentru a ajunge acasă. M-am simțit foarte bine după ce am făcut asta. Chiar parcă eram mai bogat cumva. Știam că Dumnezeu îmi va da înapoi când voi avea nevoie. Vă povestesc aici toate acestea pentru a vedea cum gândesc și cum mă raportează postul la anumite lucruri, nu pentru gestul în sine care este oricum este ceva infim față de nevoile reale ale noastre, ale altor semeni.

Acum trebuie să vă povestesc cum e în Siberia. Sunt cinci zile care o dată în viață i se întâmplă unui om, deci sunt și eu asemenea unui copil, privind „cu gura căscată” în toate părțile. Aeroportul Vnukovo este foarte mare. Dar m-am mișcat repede și am ajuns la timp la poarta destinată zborului intern către Ulan Ude. Da, văd persoane asiaticice, mongoloizi exact cum mă așteptam, având în vedere că orașul spre care mă îndrept este situat (atât de) în estul Rusiei. Oameni simpli, decenti și respectuoși. O parte dintre ei poartă măști de protecție, însă mult mai puțini decât cei pe care îi întâlnisem la noi, semn că pericolul bolii sau frica generată de Covid-19 nu ajunsese încă în Moscova.

În aeroport, doar la cursele care veneau dinspre capitalele europene occidentale se organizau filtre mai aspre; pe noi, cei care am venit de la Chișinău, nici măcar nu ne-a privit cineva. Eram cumva „de-al lor”, nu? Mă simteam „acasă” într-o țară în care nu mai fusesem niciodată. Nu ne deosebim foarte mult de Rusia când vine vorba despre obișnuințele oamenilor sau facilitățile care le sunt puse la dispoziție cetățenilor.

Atent la toate, uit de mine și de postul meu. Nici nu mă mai gândesc la cum anume mă simt! Foame? De unde... Abia îmi amintesc să beau puțină apă. Percep și asta ca pe un ajutor, ceea ce mă face să îmi doresc foarte mult să țin postul până la capăt. Mai am eu niște stări de slabiciune fizică uneori; inima nu m-a mai supărat, însă când mă ia câte o amețeală, observ că pulsul îmi crește spre 100 bpm. Nu am poftă deloc! (*Ura!*) Nu aş măca nimic. Zâmbesc uneori la gândul că poate m-aș obișnui cu ideea de a nu mai mâncă. Cumva mă simt liber în fața alimentelor, nu mai au nicio putere asupra mea, nu mă simt legat de ele, nu mă mai ispitesc, nu mai am dependență alimentară. Și apoi, mă mai simt liber dintr-un punct de vedere: cel financiar. Cheltui banii în cu totul alt mod. Nu mai apar cheltuieli neprevăzute legate de unele poftă sau trebuințe de moment precum cafeaua, spre exemplu.

Sunt momente uneori când nu mai ai niciun chef de a discuta despre *cele pământești*, dacă le-am numi astfel. Lucrurile par atât de perisabile (după cum chiar sunt) încât conștientizezi că nu merită nici măcar amintire, darmite discutate. Povestea un prieten călugăr că în momentul în care ține post negru, percepă imediat superficialitatea anumitor teme de discuție.

Ca urmare, consider că trebuie să punctez aici: postul îți înșulfă un alt nivel al comunicării, îți impune un nou discurs, mai profund. Sau, și mai interesant, de multe ori vei fi mult mai tăcut decât de obicei. Postitorul nu simte nevoie să se exprime (în ce mă privește sunt chiar un introvertit, iar aici voi răspunde celor care spun că postul e însotit de tăcere. Da. Așa e. Acesta e jurnalul meu, deci sunt eu cu mine în acest dialog. Sunt foarte conștient de cât de mult mă expun, împărtășindu-l. Însă o fac deoarece, dacă la început

postul mă provoca pur și simplu, mă ajuta să arăt mai bine interior și exterior, pe parcurs văd că postul e mult mai complet, mult mai complex. Și tare frumoasă lume și înfățișează postitorului. M-aș considera un egoist dacă nu aș spune asta – ATENȚIE! – doar celor care vor să audă despre asta).

Aseară am simțit din nou nevoia să fac metanii. Notasem alătării starea mea deosebită dăruită de momentul de rugăciune. Și mărturisesc că nu am mai făcut metanii de multă vreme! Astăzi am fost la Catedrala Mitropolitană din Chișinău. Liniștea bisericilor mă înaltează. E de prisos să amintesc de ce: pace, liniște, înțelegere.

O cale a sincronicităților ni se deschide în timpul postului, toate sunt puse în fața noastră sau învățăm să le vedem mai lîmpe-de, așezate parcă, înaintea noastră. Cum de se întâmplă asta? Poate că postul topește această cortină numită „lume”, nimicurile ei, formele ei, diversitatea ei? Oricum toate sunt menite să ne descopere divinul din frumusețea creației și nu pentru a ne pierde în amănunte și mai ales NU pentru a le exploata în propriul interes.

Inclusiv mâncarea e un fel de a dialoga cu lumea. Mergi undeva să iei masa și viața îți pare mai frumoasă. Când nu mânânci, această resursă pentru „a părea mai frumoasă” trebuie să o iei din altă parte. Ce anume îți-ar conferi aceeași siguranță pe care îți-ar fi dat-o o friptură deosebită și o sticlă de vin? De ce mai preferăm să mânăcăm? De exemplu în căldura căminului, există un întreg ritual pe care îl urmezi pentru a pregăti mâncarea. În ce mă privește, îmi pun muzică, poate chiar și un pahar de vin uneori. Și gătesc. Iar viața e frumoasă! Când însă anulezi acest ritual, ce mai rămâne? Toate acestea ajungem să le simțim abia atunci când nu mai mânăcăm voluntar. Postul înseamnă să ne transformăm complet viața. Înlocuim obiceiurile anterioare cu o formă de credință puternică.

Meditația în timpul postului este mai adâncă pentru că nu este oprită de nimic, de nici un fapt trebuincios, urgent. Meditația este continuă și neîntreruptă.

Gândim la rolul nostru în lume și căutăm să-l împlinim. Aici ne apropiem ca logică de posturile lui Iisus și ale lui Moise. Ambii au ținut posturi aspre de 40 de zile pentru a fi determinați în ceea ce le era menit. Iisus avea să sufere pe Cruce, iar Moise avea să conducă

(grea menire!) poporul, să le ofere Tablele Legii și să impună aceste porunci. Ambele chestiuni necesită o adâncire filosofică deosebită. Dacă Domnul Hristos era Dumnezeu, știa că era necesar sacrificiul, însă omul Hristos se gândeau la această jertfă. Cu ocazia postului, determinarea Sa se împlinește și poate primi Crucea ca pe ceva natural, își primește Crucea Sa – care apoi va deveni instrumentul de mântuire a lumii. Frumos!

Moise, care era bâlbâit, avea nevoie de determinare pentru a reuși să impună în rândul oamenilor voia lui Dumnezeu. Din post își ia determinarea și astfel își duce menirea la capăt. Când nu mânâncă, omul sigur se gândește la Dumnezeu. Mulți nu riscă acest post pentru a nu se întâlni cu El. Cred însă că această întâlnire se va produce oricum, pentru toți în această viață! În mod natural. Păi nu? Știm doar că spre bătrânețe, mulți nu mai pot mâncă anumite alimente, sau mânâncă mult mai puțin/rar și ajung să simtă „respirația” divinității atunci când nu mai sunt multe chestiuni pământene care să-i lege de această lume.

Le iau la rând acum. Am timp și dorință să le trec prin filtrul meu. Revin la ideea de post pentru despătimire. Postul în sine este cale spre întâlnire cu Dumnezeu. Cu ce se luptă pe cale? Cu gânduri pe care le întâlnesc, le analizează și se străduiește să le respingă, dojenindu-le chiar. O patimă, să spunem cea a beției, nu se încadrează în post pentru că nu te „înferbântă” cu nimic. Patima curiei nu te încântă pentru că tu ai ales să fii vas ales, nu ai dorință sexuală deloc. Paza ochilor se întâmplă deoarece înțelegi că ceea ce intră prin ochi se duce imediat la inimă și ajungi să poftești sau să fii dominat. Paza golicinii o ai pentru că nu găsești rezonabil să fii gol în multe ipostaze unde ar trebui ca prin gest și faptă să te pregătești pentru întâlnire cu divinul din tine. Ce mai rămâne? Gust? Nu ai. Miros? Ai și te bucuri de el, iar în mare parte mirosurile trec ca experiențe inofensive.

Mda... După ce reușesc să le trec pe toate în revistă așa, sună, stau și mă întreb cum voi proceda după ce voi ieși din post. O promisiune deja mi-am făcut-o: voi ține posturile săptămâna-le și cele ale anului. Măcar! Cu siguranță că *relația* clădită aici cu postul nu se va pierde. Mai mult, cred că vom rămâne *Prietenii* pe viață.



Ziua a 16-a

Elisei sau Făt-Frumosul lui Pușkin

17 martie 2020 (ora locală 19.40, ora României 13.40)

Aeroportul Ulan Ude. Am ajuns aici la ora 07.00. A fost un zbor de 6 ore, timp în care nu am putut dormi deloc. Sunt prea multe emoții, de nenumărate tipuri. În Ulan Ude, aeroportul seamănă cu o casă mai mare, un soi de hală cu câteva încăperi.



Aeroportul Ulan Ude

Eu stabilisem aici o întâlnire cu Elena Myasnikova, de la agenția de turism Za Baikalom care asigură transportul și cazarea la Baikal și la Sanatoriul din Goriacinsk, a turiștilor din toată lumea care

doresc să se trateze sau să postească în această zonă a Rusiei. Și îmi imaginase, ca în filme, că mă va aștepta cineva cu o pancartă pe care să scrie numele meu... etc... De unde...

M-am uitat puțin dreapta, în stânga, am mers într-un subsol până la toaletă, apoi am ieșit și nici măcar nu mi-am dat seama că de fapt părăsisem aeroportul?! M-am trezit în parcarea cu taxiuri. Am tresărit și am decis să mai dau destinului o șansă. M-am întors în aeroport cu gândul să mai aștept puțin. Am făcut din nou control la bagaje, însă tot nu a apărut nimenei care să mă aștepte. Am mai dat o raită prin aeroport și chiar am reușit să îmi fac primele impresii. Prețuri foarte mici pentru ceea ce știam eu că înseamnă comerț în aeroport, că igiena nu e chiar la ea acasă... A! Și e foarte frig afară! Am încercat să folosesc aparatul translator pe care mi-l cumpărasem, să comunic cu cineva. Îmi fusese făcută o reclamă mamă-mamă, când l-am achiziționat. Dar vă spun drept că mai tare m-a pus în încurcătură. E drept și că nu are inserată limba română, numai limba engleză, eu eram înghețat astfel încât mă trezeam că întreb ceva, oprindu-mă în fața unei persoane, dar aparatul nu spunea nimic. Sau exprima cu totul altceva decât aveam eu nevoie. Poate de la frig?! Nu știa să traducă nici „Baikal”, nici „Goriacinsk”, cum puteam spune unde vreau să merg?

Nimeni din aeroport nu vorbea engleză. Cu greu m-am întăles în cele din urmă cu o doamnă taximetrist să mă ducă în oraș, de unde să iau autobuzul către Goriacinsk. Am stabilit și un preț bun cu ea, deși vă imaginați cum negociasem. Mi-a cerut 700 de ruble (vreo 40 RON). Bun preț. Tocmai când am urcat și doamna a pornit motorul, gândindu-mă la cum îmi era dat să încep această expediție (cu amuzament însă, nu cu dezamăgire), cineva deschide portiera din față și bate la geamul din spate:

„Elisei?”, o aud că întreabă. Era Elena. Respira greu, alergase. Lăsase mașina mai departe; traficul fusese aglomerat... În fine. Până la urmă s-a constatat că de fapt avionul meu a ajuns puțin înaintea planificării.

M-am bucurat, desigur! Am coborât repede din taxi și am urcat în mașina ei, un Sandero nou – mașină bună îmi spune, ca să facă cumva legătura cu țara noastră, acolo unde se construiesc tipul

acesta de mașini. Pe drum m-a informat repede despre mersul lucrurilor; am convenit să fac teste de sânge și de urină pentru a intra într-un ritm de organizat de post, la sanatoriu. Mi s-a părut o idee bună mai ales din perspectiva practică în care aş putea să experimentez chiar eu procedurile lor, nu doar să fiu un martor al acestor practici aşa cum corespondasem cu ei inițial.

Așadar, postul meu continuă și la Baikal, în Siberia. De mâine voi fi un postitor oficial al clinicii. Mi s-a explicat că am nevoie de un translator care să locuască cu mine mai multe zile și care să mă însوțească peste tot. Vom face împreună toate cele necesare: teste, discuțiile, actele etc. Eu inițial am sperat că pot evita acest cost, însă apoi am realizat că un translator este absolut necesar pentru că dincolo de traducerea în sine, îmi poate explica din obiceiurile locurilor, despre felul de a fi a oamenilor, despre modul lor de a gândi. Am convenit să-i plătesc traducătorului 2.500 de ruble pe zi, cazarea și mâncarea la sanatoriu, cât timp va sta cu mine. Pare să fie din ce în ce mai bine.

Cu toate astea, astăzi dimineață am avut o stare destul de proastă. Însă sigur e de la faptul că nu m-am odihnit; concluzie corectă, deoarece după ce am dormit cam 3 ore m-am simțit mai bine. Fusul orar de 7 ore diferență își pusese amprenta.

Sunt curios de cum vor fi și analizele. Starea psihică îmi este foarte bună, sunt optimist că voi reuși să mă întorc în România și voi iniția o acțiune prin care oamenii să primească și să aplice acest gen de informații.

(Nota autorului: analizele de sânge și de urină din ziua a 16-a de post au fost foarte bune. Absolut nici un rezultat nu era ieșit din parametri, lucruri ce mi-a dat curaj mult să continui postul).

Am aflat și ceva frumos despre numele meu; în literatura și mitologia rusă, numele „Elisei” invocă un soi de cavaler, un fel de Făt-Frumos, personaj creat de Alexander Pușkin. Acum, când află cei de aici că mă numesc Elisei – zâmbesc majoritatea! Numele acesta este foarte rar în zonă. Simt asta ca pe un ajutor în plus, mai ales în aceste zile în care orice încurajare este binevenită.



Ziua a 17-a

Fascinația noului. Analize perfecte – începerea postului asistat

18 martie 2020, ora locală 8.40

Mă simt foarte bine, oameni buni! Apt de muncă și dornic de *aventură* – ca un adevărat săgetător ce sunt. Spun asta pentru că la plecare, mă apostrofase cineva că sunt săgetător și am aventura în sânge, și că din acest motiv mi-am propus expediția în Rusia. Apropos de zodii, nu consider relevante horoscoapele, dar nu pot anula ideea că există tipuri comportamentale umane ce pot fi considerate fundamentale, unii apreciind chiar că reflectă atitudinile ce îi caracterizau pe cei 12 apostoli (există ceva ce se numește *Astrologie creștină* unde fiecărui apostol îi este repartizat un semn zodiacal: Petru – zodia berbecului, Simon Zelotul – zodia taurului, Iacov – zodia gemenilor, Andrei – zodia racului, Ioan – zodia leului, Filip – zodia fecioarei, Bartolomeu – zodia balanței, Toma – zodia scorionului, Iacov fiul lui Zevedeu – zodia săgetătorului, Matei – zodia capricornului, Iuda Tadeul – zodia vărsătorului iar Iuda Iscarioteanul – zodia peștilor).

Am slăbit. Știu asta, bineînțeles, dar aseară, după baie, privindu-mă în oglindă, mi-a sărit în ochi acest fapt. Țesuturi grase mai persistă doar pe coapse și pe burtă. Inspir adânc și încerc să mă *citesc*: nu, nu m-a descurajat slăbiciunea ultimelor două zile. Sentimentul lipsei de energie nu este unul tocmai plăcut, însă voi merge mai departe. Având experiența zilelor anterioare, a energiei care vine în valuri, știu că mă va inunda din nou (cătisem undeva o reprezentare a evoluției energiei în timpul postului: o sinusoidă). Așadar, mi-am învățat lecția: mă aștept ca la interval de câteva zile să fiu vivace, plin de energie, pentru ca apoi, din contră, să mă cuprindă starea de moleșală. Bine de știut! Mai am și îndeletniciri de natură administrativă; dat fiind tot haosul produs de covid, am renunțat la mare parte din bagaj, gândindu-mă la tot felul de controale... Așa încât trebuie să mă *gospodăresc*. Postul induce o stare de autodisciplină crescută. Meticulozitate. De acum, vor fi vești de la Goriacinsk unde înțeleg că este zăpadă mare. Și frig. Normal, e Siberia!

19.00 (ora locală)

Și astăzi am avut parte de mare aventură. Am de gând să vă împărtășesc, pentru că am o stare grozavă! Mă simt atât de bine! În primul rând, ieri am făcut analizele medicale și astăzi am aflat că sunt bune. Foarte bune, după 17 zile de post! (*mulțumesc!*) Ca urmare, pot să-mi continui postul, în mod oficial, la Clinica de postit de la Goriacinsk.

Dar să o iau cu începutul; se întâmplă atât de multe lucruri și unele atât de minunate, de surprinzătoare, încât nu știu ce să notez în jurnal mai întâi.

Așadar, când am coborât din Hotel Buryatia (cel mai central hotel din Ulan Ude unde am fost cazat pentru o noapte – categorie 3 stele, preț 2.100 de ruble, echivalentul a 120 de lei pe noapte) am fost așteptat de un domn desprins parcă din filme.



Yuri Magutov

„Dumneata ești Elisei?”, m-a întrebat într-o engleză cu accent. „Da”, i-am răspuns. „Eu sunt Yuri Mangutov”...

Nu știam cine-i Yuri Mangutov; în ajun eu stabilisem cu Elena ca la ora 9.00 să mă întâlnesc cu directoarea generală a sanatoriului și cu medicul-șef al clinicii. Probabil Yuri m-a văzut cam nedumerit, căci mi-a explicat că el va fi interpretul meu în limba engleză. Din momentul acela, l-am văzut ca pe un înger. De mare folos mi-a mai fost. Am reușit chiar să ne împrietenim până la final.

El m-a condus la doamna director a sanatoriului, care se afla puțin mai deosebite. Aceasta m-a ascultat cu atenție, după care m-a întrebat dacă în afară de interesul jurnalistic și editorial mai sunt și alte motive pentru care am făcut acest drum lung în Siberia. Cel mai probabil se referea la condițiile pe care urmău să le impună în legătură cu răspândirea virusului buclucaș. I-am zis că aşa cum reieșea din corespondența pe care opurtasem prin email, din protocolul încheiat între editură și clinică, eu sunt interesat exclusiv de metodele lor de postire, adăugând că eu însuși postesc, sunt în a 17-a zi de post, și doresc să ajung la 40.

În acel moment atmosfera s-a dezmorțit de tot. Doamna a cerut să mi se pună la dispoziție orice voi solicita, în ideea de a-mi realiza sondajele în rândul pacienților aflați acolo, precum

și facilitarea obținerii de răspunsuri la toate întrebările pe care le aveam. De altfel, propunerea mea le-a plăcut foarte mult, și din perspectiva faptului că în acest an Clinica din Baikal împlinește 25 de ani de funcționare.

La câțiva kilometri de Ulan Ude, pe un deal care oferă cu generozitate o panoramă deosebită asupra întregului oraș, se află o frumoasă mănăstire budistă de tip tibetan. În zonă, populația este majoritar budistă, ortodocșii fiind minoritari. De menționat că nu există niciun fel de conflict între cele două credințe. Au ridicat temple și biserici în proporții egale, în raport cu numărul de credincioși. Călugării budiști în general nu lucrează; doar se roagă. Câteodată, când vremurile (aspectele financiare) impun, lucrează și ei. Produc articole lucrate de mâna și le pun la vânzare în magazinele de pe lângă mănăstiri. În principiu, călugării tibetani trăiesc cu ceea ce oamenii donează templelor și din veniturile obținute de magazinele care vând produse specifice.

În Buryatia există budiști din anul 1741; anterior fuseseră șamani. Yuri, spre exemplu, provine dintr-o familie de șamani. Este foarte ferm când spune că șaman va rămâne până la moarte. Ar putea să își schimbe credința doar dacă i s-ar întâmpla ceva extraordinar, de talia miracolului! În regiunile acestea, un băiat/bărbat trebuie – este obligat – să poarte credința tatălui său.

Lângă mănăstirea aceasta budistă există așa-numitele „rune ale destinului” pe care fiecare turist/localnic le poate roti (după putere) și care, spun ei, vorbesc despre lucruri care și se vor întâmpla. Sunt câteva locuri special amenajate în locaș, unde turiștii pot lăsa mici sume de bani, de obicei monede.



Interiorul unui templu budist (Ulan Ude)

Înăuntrul templului, la poalele lui Buddha, sunt așezate într-o simetrie perfectă, sute/mii de lumânări, flori și candele. Înainte de a intra în mănăstire, și se prezintă regulile ritualului de vizitare; conform acelor de ceasornic. În orice loc te-ai afla trebuie să ai grijă să nu te poziționezi niciodată în fața statuii lui Buddha și nicidecum cu spatele la acesta: presupune lipsă de respect. Pentru a face fotografii înăuntru ai nevoie de acord, însă nu ai voie să stai în picioare când pozezi; numai din poziția sezut. Ah! și nu ai voie să intri în vorbă cu călugării! Poți cel mult să te rogi împreună cu ei. Aceștia repetă încontinuu anumite mantre, de sute sau chiar mii de ori. Lecturează din texte pline de însemnatate pentru ei. În foarte mult la manuscrisele lor, le folosesc până se uzează vizibil.

Yuri este un ghid profesionist pentru Republica Buryatia și zona lacului Baikal. Mi-a povestit multe lucruri interesante despre oamenii și locurile de aici. Aflu că budismul în zonă a pornit de la un bărbat din Ulan Ude (când rostește termenul bărbat, își controlează vocea, a evlavie). Acesta a stat mult timp în Tibet, iar când s-a întors în orașul natal, a început să predice, atrăgând astfel locnicii care au ales să îl urmeze.



În fața templului budist

În proporție de 2/3 (respectiv 1/3), localnicii împart spiritualitatea budistă cu cea a Bisericii Ortodoxe. Nici unii, nici alții nu fac prozelitism. Fiecare respectă cu sfîrșenie credința familiei din care provine: fie creștină, fie budistă, ducând-o mai departe.

Pe drumul de aproximativ 180 km de la Ulan Ude până la Goriacinsk, am întâlnit doar două localități mici și o mănăstire: pustiul legendar al Siberiei, în toată splendoarea sa. Ca să ne facem o imagine, Buryatia are suprafața Germaniei, însă abia ajunge în total la un milion de locuitori. Cei mai mulți trăiesc în capitala Ulan Ude – aproximativ 600.000 de cetăteni. Restul sunt împrăștiați pe marele mal al lacului Baikal (circa 2.000 km de plajă, din care 70% se întind pe teritoriul acestei republici). Așadar, teoretic ar fi loc de investiții masive în turism. Restul de 30% din suprafața lacului se regăsește în regiunea Irkutsk, concurrentă a regiunii Buryatia.



Singura mănăstire ortodoxă de maici
din Republica Buryatia

Mănăstirea ortodoxă pe care am întâlnit-o este singura de măicuțe din toată republica. Nu poate intra oricine în mănăstire. Normele de conduită sunt extrem de stricte. Probabil că în orice altă mănăstire, pe lângă faptul că se roagă, măicuțele confeționează haine tradiționale și pregătesc gemuri, toate produsele fiind puse la vânzare. An de an sau când există cerere (însă nu foarte des), măicuțele iau în grijă două-trei fetițe din familii vulnerabile din punct de vedere social. Le cresc în mănăstire până când acestea pot decide ce vor să facă în viață. Să rămână în obște, să urmeze o meserie la oraș sau să se mărite.

E fascinant peisajul. Exotic. Eterogen. Am uitat cu totul de mâncare/foame. Nici nu știu când mașina ajunge în zona lacului Baikal, unde locuiesc majoritatea oamenilor din mediul rural de aici. În sătucurile din zona lacului se trăiește din turism care se dezvoltă doar în cele două luni pe an, cât este vară (iunie-august). În Ulan Ude, temperatura medie anuală este de minus două grade Celsius, iar vara, între 15 iunie și 15 august, temperatura medie abia ajunge la 18 grade. Iernile sunt grele, cu multă zăpadă, iar temperaturile ajung frecvent la minus 40 de grade. Din acest

motiv, prețurile pentru cazare pot fi vara destul de ridicate; oamenii trebuie să câștige în două luni cât să acopere din cheltuieli pentru un an de zile.

Cei de aici își aduc mașinile ori produsele de export din China sau mai ales din Coreea și Mongolia. Aflu că le este mai ușor să aducă marfă din zona Vladivostok (care este la doar 3.500 km), decât dinspre Moscova (de care îi desparte o distanță aproape dublă). Așa se face că pe străzile din Ulan Ude vezi foarte multe automobile japoneze și coreene: Toyota, Nissan, Hyundai, Kia și, bineînțeles Lada, din producția autohtonă. Nu există alte tipuri de automobile. Probabil că nu au văzut niciodată BMW, Audi, VW – automobilele despre care discută aprins europenii – nici măcar reclame la acest tip de autoturisme nu există undeva. Nu este rentabil să le aducă producătorii aici, atât de departe de porturi. În trafic am văzut la un moment dat ceva ce semăna cu o Dacia MCV, însă, surpriză era o Lada Largus!...

Mașina cea mai căutată și apreciată în zonă este Toyota Land Cruiser, orice generație. Este recunoscută ca fiind o mașină foarte rezistentă care poate circula pe drumurile desfundate din afara orașului. Infrastructura este în general bună în oraș, însă în afara lui – fiecare este pe cont propriu, drumurile fiind mai mult de pământ. Excepție fac drumurile „strategice” pe care turiștii circulă către Baikal.

Am ajuns la sanatoriu. O serie de clădiri vechi, specifice anilor 1960. Însă fusesem prevenit despre asta pentru că așteptările mele să fie realiste. Anul viitor – spun ei – vor face investiții massive pentru a ridica cota cazării care este acum doar de două stele. Acest sanatoriu și-a început activitatea ca un centru de relaxare după munca de la uzină, din perioada comunistă a proletariatului rus. După destrămarea URSS, a început să funcționeze parțial ca Sanatoriu.

A apărut posibilitatea de terapie medicală prin post după ce medicul Yuri Nikolaev și-a petrecut aici ultimii ani din viață și a impus postul terapeutic, lucrarea sa fundamentală, ca terapie principală în tratarea a peste 10 afecțiuni majore ale omului. Acum, în epoca mai recentă, urmașul lui Nikolaev, Dr. Natalia

Bataeva, medicul-șef al unității, are grija de pacienții care doresc să țină post negru aici, încă din 1998. A văzut și a tratat până acum peste 30.000 de persoane, din 16 țări, de pe 6 continente. A fost sub tutela dr. Yuri Nikolaev câțiva ani.



Dr. Natalia Bataeva, medic specialit
în tehnica postului terapeutic

Acesta, la rândul său, fusese inspirat în ceea ce avea să devină o carieră de succes pentru dânsul, de o carte scrisă în 1911, de americanul Upton Sinclair (1878 – 1968). Ideile revoluționare prezentate în cartea acestuia au fost puse în aplicare în Rusia de Nikolaev, iar mai departe de dr. Bataeva, la Goriacinsk, și de alții – în toată Rusia. (Cele mai multe clinici de postit doar cu apă sunt în preajma Moscovei și a Sankt Petersburg-ului).

Subiectul principal legat de activitatea acestui Sanatoriu îl voi dezvolta într-o carte separată, unde voi prezenta metodele aplicate la Goriacinsk, voi vorbi despre bolile care sunt tratate prin post, despre program și modul în care văd cei de aici postul cu apă. Voi dezvolta acolo latura științifică a postului, voi explica testele aplicate și voi îmbina informațiile pentru a dezvolta o psihologie a postului și a postitorului.

Am început să postesc la Baikal în mod oficial după ce am fost examinat atent din punct de vedere medical. Mi s-a spus că pot să postesc fără să îmi fac griji, până ce Indicele de Masă Corporală se va înscrie în intervalul 18,5 – 19. Acum sunt la 27. Așadar pot posti fără să fiu în pericol medical până spre o greutate de 60 kilograme, raportată la înălțimea mea. Nu intenționez acest lucru, însă este reconfortant să știu că reușita postului meu stă doar în voința mea de a concretiza totul.



Vedere parțială a complexului de cazare și de proceduri,
de la Clinica de postit din Goriacinsk

Am înțeles încă de la primul contact cu personalul medical de la sanatoriu că nimeni nu are „sentimente confuze” vis-a-vis de acest post, aşa cum eram eu obișnuit din țară. La Baikal, lucrurile sunt foarte clare. Nimeni nu se întreabă „cum te simți?...”. Dacă rezultatele analizelor arată că ești bine, atunci poți posti un număr mai mic sau mai mare de zile – conform voinței, motivației și, desigur, a stratului adipos. Atâtea mii de persoane au trecut prin acest centru și au avut rezultate bune încât nu încape discuție despre chestiuni subiective, ci doar despre cele obiective.

Indicele de Masă Corporală se calculează împărțind greutatea la pătratul înălțimii. Spre exemplu, în cazul meu, $90 \text{ kg} / 1,8 \text{ m} \times 1,8 \text{ m} = 27 \text{ kg/m}^2$. La o greutate de 80 kg voi avea $80 \text{ kg} / 1,8 \text{ m} \times 1,8 \text{ m} = 24,6 \text{ kg/m}^2$ și aşa mai departe. Cifra finală reprezintă Indicele de Masă Corporală și însemnă numărul de kilograme pe metrul pătrat de trup.

Pentru a vă putea orienta unde vă încadrați, tabelul Indicelui de Masă Corporală (IMC) arată în felul următor:

- Sub IMC 18,5 – subponderal
- Între IMC 18,5 – 24,9 – greutate normală
- Între IMC 25 – 29,9 – supraponderal
- Între IMC 30 – 34,9 – obezitate grad I
- Între IMC 35 – 39,9 – obezitate grad II
- Peste IMC 40 – obezitate morbidă

Greutatea corporală și starea de sănătate sunt într-o relație de interdependentă. Starea de sănătate poate influența, benefic sau nu, greutatea corporală. Învers, orice scădere sau creștere a greutății corporale poate influența, în bine sau în rău, starea de sănătate. De aceea, menținerea unei greutăți corporale normale este una dintre cele mai importante modalități de menținere a stării de sănătate, de evitare a riscului de îmbolnăvire.

La consultul inițial, mi-au fost identificate câteva zone de balonare a intestinului gros, mai exact înspre capătul din dreapta. Drept urmare, în mai puțin de o oră de la sosirea în clinică – nici bine nu mă dezmeticisem – eram întins pe o banchetă cu genunchii la gură, pregătit pentru o clismă cu un litru de apă călduță. Am fost chiar mândru de mine că deși mi-a spus că aş putea folosi baia imediat, i-am spus prin interpret că voi rezista cele minim 5 minute cât ar fi necesar pentru a asigura o curățare eficientă.

Foame? Cine mai are acum timp de foame sau de alte chestiuni? Sunt atât de fascinat de tot ceea ce văd, aud, simt, încât sunt convins că Dumnezeu varsă peste mine toate darurile pe care île-am cerut dintotdeauna!

Aici este o chestiune interesantă care ar merita subliniată. În concepția breathariană (oamenii care susțin că pot trăi fără să se alimenteze perioade foarte întinse de timp) se discută despre multiple moduri de alimentare a organismului. Este o alimentare

naturală, cu alimente și apă, însă mai este un mod de alimentare cu energie. Ei dău exemplu atunci când iubești sau când ești foarte încântat de ceva. În acele momente nu te mai interesează alimentația clasică pentru că îți ieși resursele din alte forme de manifestare a energiei. Ideea este de a ajunge acolo unde se consumă mai multă energie decât alimente. Așa și la mine acum, entuziasmul mă hrănește cu tot ceea ce am nevoie.

Mâine voi avea aşa de multe lucruri de făcut, încât nu ştiu când voi mai scrie în acest jurnal, însă o voi face pentru că mi s-a recomandat oricum să țin un jurnal.

Seară, timp de două ore am vorbit cu trei pacienți ai Sanatorului care mi-au descris fascinanta lor experiență de viață, precum și experiența de aici. Foarte multe din teoriile mele se confirmă asupra lor, iar de data astă voi încerca să documentez bine aceste situații pentru a nu mai fi motiv de tăgadă pentru nimeni: *postul este o unealtă foarte bună pentru a-i face pe oameni mai buni, mai frumoși sufletește și mai armonioși din punct de vedere fizic.* Rata de reușită, de tratare a persoanelor de afecțiunile pe care le acuzau inițial este de 99% aici. În anul 2017 spre exemplu, din circa 420 de persoane care au frecventat clinica de postit, doar una singură nu a simțit îmbunătățiri la finalul perioadei. Mai exact, nu se schimbase nimic în legătură cu starea ei de sănătate inițială. Așadar, o rată de succes a metodei, de 99,75%.

Astăzi am băut circa 1,5 litri de apă. Medicul mi-a spus că trebuie să am un consum de 1,6 litri pe zi – calcul realizat în raport cu cantitatea de apă existentă deja în organismul meu. Mai exact, eu personal pot bea între minim 0,8 litri – maxim 1,8 litri.



Există o legendă drăguță pe care aş vrea să v-o împărtăşesc în timp ce probabil vă gândiți dacă este cazul să încercați și dumneavoastră postul negru terapeutic.

Undeva pe malul Baikalului există o formațiune din piatră care seamănă izbitor de mult cu o broască țestoasă. Legenda spune că în vremuri antice, în lac trăia o țestoasă care era mai mare peste toate vietăurile din apă. Aceasta făcea perle alese și era foarte apreciată de toată lumea. Pe mal însă trăia un șaman negru, foarte rău care deținea o perlă neagră ca semn al puterii sale uriașe. Acest șaman a decis într-o zi să cucerească și apele Baikalului și a provocat țestoasa la o luptă. În timpul confruntării din apă, țestoasa a înjughiat șamanul cu un cuțit de lumină. În același timp însă, acesta a reușit să spargă perlă lui neagră prin lovirea de carapacea broaștei, transformând țestoasa în stană de piatră. De atunci, spune legenda, țestoasa a rămas să vegheze peste lac și o dată pe an, când este noaptea cea mai lungă din an, ea învie și plonjează în apă verificând starea animalelor și a peștilor care trăiesc aici. Această țestoasă se constituie în prezent într-un atractiv punct turistic la Baikal.

Am primit de la medic restricții: nu am voie să consum apă de la o altă sursă, decât apa plată care este distribuită aici. Nu am voie să consum apă minerală, cafea, ceai sau altele. Totuși, pentru extreime urgențe am cu mine un tub de magneziu efervescent, dacă se mai întâmplă să mă simt atât de rău precum în ziua în care am plecat din Chișinău. Însă aflând programul de dezintoxicare pe care aveam să îl urmez, am fost absolut convins că astfel de momente nu se vor mai repeta. Oricum, mi-au demontat unele „mituri”: de exemplu mi s-a spus că lămâia și cafeaua dăunează organelor interne și sunt contraindicate. (Voi știați? Eu, nu!)

Adevărul este că în toată Rusia nu am văzut automate de cafea, aşa cum ne-am obișnuit noi. Sincer, cafeaua începuse și pe mine să mă afecteze de la o vreme. Îmi repugna. Însă despre lămâie – a fost ceva cu totul nou. Lămâia trebuie folosită doar în scop terapeutic, iar la finalul jurnalului am menționat ce și cum...

Transportul până la Goriacinsk nu este complicat. Se poate zbura până la Moscova de la București sau de la Chișinău.

Biletul de avion Chișinău-Moscova, dus-întors, este de circa 150 de euro. Biletul Moscova-Ulan Ude, dus-întors, este de circa 200 de euro sau poate mai ieftin, în funcție de perioada aleasă din an. Este o cursă low cost, un fel de avion „regio”, fără pretenții, motiv pentru care este foarte ieftin. De la Ulan Ude până la sanatoriu se poate ajunge cu taxiul dacă nu doriți să vă bateți capul, prețul negociațat fiind de aproximativ 5.000 de ruble (70 euro). Desigur, pentru cei de aici este o sumă mare, mai ales că biletul de autobuz până la Goriacinsk costă doar 410 de ruble, aşadar de 12 ori mai ieftin.

Dacă tot am ajuns la situația economică (mă rog, generalizez), pot spune că prețurile în Goriacinsk sunt mai mici ca în România. Localnicii sunt deosebit de primitori cu străinii, mai ales cu europenii sau cu americanii despre care știu ei că au bani. Trebuie ținut cont că în Buratya, salariul mediu este de circa 300 de euro; este considerat un salariu foarte mare, cel al funcționarilor din Guvern (aproximativ 900 euro).

Benzina este de trei feluri: de cifră octanică 92 (42 de ruble – 2,2 RON); de 95 (45 ruble) și de 98, maxim 48 ruble. Motorina costă circa 50 de ruble/litru (adica până în 2,5 RON). GPL-ul preferat și acolo de taximetriști costă 22-23 de ruble, aşadar puțin peste un leu românesc.



Ziua a 18-a

Semnale ale ispitelor

19 martie 2020 (greutatea mea: 88 kg)

Noaptea trecută am dormit cam puțin, motiv pentru care sunt destul de obosit. Am completat multe teste astăzi cu o parte dintre pacienții Sanatoriului, ceea ce este excelent. Am fost testat de câteva ori cu diverse aparate și mi s-a recomandat să mă odihnesc mai mult din punct de vedere fizic.

Ora locală 0.00

Am dormit puțin după-amiază, ceea ce m-a repus pe picioare. Am însă probleme cu somnul, nu știu la acest moment cum voi rezolva acest lucru. Am și avut pofte alimentare (!?!). A început de la un măr (dimineață), până la biscuiți (în această după-amiază). Aș fi mâncat un magazin de biscuiți și nimic altceva. Ciudat e faptul că deși Yuri îmi fotografiază zilnic porțile consumate de pacienți la cantina-restaurant a clinicii, nimic din ce văd nu îmi face poftă, aşa cum mi se întâmplă din cauza *lucrurilor mici* (un ceai, un biscuite, o felie de pâine, un măr). Pe de altă parte, este foarte interesant să descopăr ce anume prefer și mi-ar

fi suficient atunci când mi-e foame și modul în care ne alimentăm în realitate, dând ascultare unor pofte exagerate.

Am discutat astăzi cu două femei, mamă și fiică. Una de 59, cealaltă de 26 de ani. Opinia lor despre Europa este una favorabilă, vis-a-vis de civilizație; mai puțin sunt însă impresionate de europeni, care – în opinia lor – au lăsat ca propria civilizație să îi saboteze; au devenit prea *leneși*.

Da, observ cu ochii mei acum diferența clară de mentalitate între occidentali și ruși. Primii pun accent pe ceea ce ai, toată societatea este construită astfel. Ceilalți pun accent pe ceea ce ești și cum te simți, o societate îndreptată clar mai mult spre spiritualitate, spre familie și comunitate. Din acest punct de vedere este absolut natural ca Putin să ceară menționarea numelui lui Dumnezeu în constituție sau să situeze *familia* deasupra altor principii.

Rușii nu urăsc europenii; mai mult, se pare că ei nu urăsc pe nimeni (vorbesc despre oamenii obișnuiți). Însă au un soi de condescendență în glas și privire, vorbind despre americani, despre europeni... Îi compătimesc pe aceștia: „*Sunt prea leneși și se lasă prea mult în grija statului, ajung să nu fie buni de nimic*” (în ideea că bărbații nu mai sunt... masculini, iar femeile nu mai sunt gospodine – să țină gospodăria, copiii – valori puternice, profunde ale societății ruse).

Da, cam aşa este. Sistemul de gândire după care acționăm ne face incapabili să găsim soluții la asemenea probleme, fundamentale de altfel. Atât de multă politică, atâtea discuții fără filon – în România sau alte țări – încât căutăm motive care să justifice modul nostru de a fi. Nu știm cine suntem și unde mergem. Nu reușim să ne întâlnim cu noi însine. Nu ne este clar care sunt lucrurile cu adevărat importante pentru noi? Ce semnificație mai au pentru noi? Personal, îl apreciez atât pe Trump, cât și pe Putin. Ambii îmi par buni patrioți și iubitori de Dumnezeu – două caracteristici foarte importante pentru un lider. Să ne amintim în acest context de toți domnitorii Moldovei și de discursurile lor. Nu au nimic în comun cu ce se întâmplă în România în ultimii zeci de ani.

În ce privește mâncarea, am avut pofte astăzi, am avut dorințe. Însă nu mă las doborât. Voi merge cu curaj spre partea a doua a postului meu cu apă.

Abia astăzi am ajuns să mă cântăresc; am 88 kg. Este o scădere mai lentă în greutate, aşa cum era de așteptat; normală și suficientă pentru mine. Poate nu voi scădea prea mult sub 80 kg până la sfârșitul postului.



Ziua a 19-a

Ritm susținut. Curbă ascendentă a energiei

20 martie 2020

Ora locală 11.30

Astăzi m-am trezit cu greu și doar la insistențele lui Yuri (la ora 7.30). La ora 8.00 am avut interviuri și evident, proceduri. Sunt atâtea de făcut zilnic, încât uiți că ești aici și postești, nu mai ai nicicum grija alimentelor. După ce vîi obosit de la gimnastică, cine mai are poftă de mâncare? Sau după sauna? Nu-ți dorești de cât să bei puțină apă și apoi să te odihnești. Toate sunt organizate de așa natură încât nimeni să nu cadă pe gânduri sau să fie vreodată abătut. Spre seară, se poate merge la club, unde au loc unele discuții despre post, filme educative sau pur și simplu se socializează tot pe aceeași temă comună.

Nu am foame, însă parcă a reapărut starea de sete. Chiar și după 20 de zile de post, am avut eliminări, ceea ce mă face să mă simt foarte bine. Sunt obosit, dar fericit!



Ziua a 20-a

**Din nou gânduri. Și ispite.
Însă conștiința triumfă.
Binecuvântare pe toate planurile**
21 martie 2020 (ora locală 13.00)

Yuri a plecat ieri la Ulan Ude să stea cu familia și am rămas singur pentru două zile. Aseară am urmărit câteva documentare și am adormit buștean. M-am trezit astăzi la ora 12.00 (!!) O stare de somnolență copleșitoare, un somn teribil de lung și de adânc totodată. M-a ajuns oboseala.

Ieri am avut din nou o serie de gânduri nocive: unele legate de mâncare, altele – de natură intimă. Este surprinzător într-un mod plăcut să constat cum se confirmă ideile părinților pustiei care spun că poftele alimentare merg mâнă în mâнă cu cele erotice.

Pentru că am timp, voi dezvolta cele ce mi s-au întâmplat, ținând cont că mă aflu la jumătatea postului.

M-am gândit la mâncare în general, cumva parcă îmi lipsește; acasă am anumite ritualuri legate de mâncare în fiecare dimineață, prânz, seară. Deja sunt 3 săptămâni de când nu mai împlinesc nici unul din aceste ritualuri. Am intrat pe la niște

magazine de aici să cauț produse de spălat. Am văzut iar biscuiți cu ciocolată, napolitane și alte asemenea. Știu că rușii au un talent deosebit pentru asemenea dulciuri, deci cu siguranță sunt bune. Am trecut repede peste poftă, însă a rămas „umbra” biscuiților în mintea mea pentru câteva zeci de minute. Nu îmi doresc nimic altceva să mănânc. Doar biscuiți.

Dorind să înfrunt această provocare, am fost să văd cantaș, cum se mănâncă și ce anume se mănâncă aici. Vorbesc despre consumul de alimente din perioada de restaurare și, respectiv, de consolidare după post. Am observat porții consistente! Ba chiar... prea consistente, din ce mi-am dat seama privind. Însă m-am bucurat să nu mă fi simțit atras de nimic.

Deci asta a fost tot: am avut răzleț, doar anumite flashuri alimentare: câteodată e un măr, un biscuit etc.

În ceea ce privește erotismul... În primul rând fac precizarea că nu mă refer aici la sexualitate. Am eliminat acest gen de abordare încă dinaintea postului, când mi-am promis mie că voi respecta acest post în curăție, pentru a avea rezultatele scontate. Mă refer acum mai degrabă la lipsa femeii iubite pe care o resimt profund. O lipsă care se manifestă câteodată ca și cum scrisoarea de dragoste trimisă iubitei s-ar reîntoarce nedeschisă. E o frustrare pe care o ai ca bărbat, după cel puțin 3 săptămâni de lipsă totală de atingere sau manifestare concretă a iubirii, a feminității sau a frumuseții unei femei.

În rest, ieri am băut circa 2 l de apă și nu am mai avut stări de rău.

Aseară m-am plimbat până la lacul Baikal. O minunăție. Imaginea marii întinderi de apă/gheăță aduce într-adevăr liniște și bucurie în suflet. Sanatoriul este situat în inima pădurii, aerul este de o puritate unică, probabil ionizat foarte puternic pentru că îl simți greu în plămâni atunci când respiri. Ești departe de orice posibilă sursă de poluare și asta se simte în sensul cel mai bun. Distanța de aproape 1 km de la cazare, până la lac te pregătește emoțional pentru ceea ce speră să fie o priveliște

frumoasă – Lacul cel mai adânc din lume. Baikalul este maiestuos. Foarte lung, însă nu foarte lat, în zilele cu vreme bună se vede pe partea cealaltă a malului, în regiunea Irkutsk. Nisipul este foarte fin și o mulțime de urme mă lasă să înțeleg că oamenii îi caută liniștea atât iarna cât și vara. M-am uitat pe hartă și am văzut că punctul cel mai adânc al lacului, de peste 1.600 de metri este undeva în apropierea locului unde stau eu acum pe gheata groasă de cel puțin un metru. De fapt Yuri mi-a spus la un moment dat că adâncimea lacului nu este încă stabilită definitiv. Nu au fost finanțate de stat măsurători oficiale ale lacului, astfel că frecvent câte o expediție descoperă că lacul are o adâncime cu câțiva zeci de metri mai mare decât se știa până atunci.



Vedere Lacul Baikal

Statul rus a făcut investiții în ultimii ani în zona Baikal, însă, ca și la noi, s-au construit monstruoase atracții turistice care însă nu interesează pe nimeni din cauza depărtării de lac sau a lipsei de viziune strategică vis-a-vis de modul în care turiștii își vor petrece timpul liber în zonă. Sunt construiri kilometri întregi de piste unde turiștii s-ar putea plimba, însă nu pe marginea apei, ci undeva la câteva sute de metri; sunt sute, mii de felinare care nu luminează nimic important și tot așa. Investiții care nu se vor

amortiza niciodată și care doar punctează un plan, bani investiți în infrastructura lacului Baikal. De câțiva ani de când acest complex este construit nu a adunat decât doar câțiva curioși. Industria turistică din zonă este asigurată tot de localnici care cazează turiștii pe marginea lacului, în căsuțe de lemn. Ca și la Sovata, în țara noastră, de după căsuțele acestea vechi de zeci de ani, încep și la ei să răsără cazări noi, mai luminoase, mai primitoare.

Am aflat de la șefa cantinei sanatoriului, că de un an de zile s-a mai deschis încă o clinică de postit pe malul Baikalului, la doar câțiva km de aici. Toate acestea mă fac să înțeleg că postul este o terapie de succes în Rusia. Oamenii consideră inclusiv această zonă (balneo – climaterică) o posibilitate de detoxifiere a trupului și de luminare a minții, a zonei psiho-affective. Multe anxietăți și tulburări emoționale (psihologice) sunt tratate cu post, în Rusia. Majoritatea celor cu care am discutat spun că sunt mai calmi, mai buni, mai înțelegători în timpul postului și apoi efectele acestea se mențin circa 6 luni. Apoi de obicei revin la Baikal, pentru a se reîncărca cu efectele benefice ale postului.

*Fenomen unic**



Fenomenul unic în lume „Baikal Zen”

Discuțiile purtate cu ei mi-au confirmat ideile despre frecvența postului și anume că este bine să ții două posturi de 7 zile pe an sau unul de 10 zile, cu 3 zile de restaurare alimentară ulterior. Personal, aş recomanda postul de 7 zile, de două ori pe an.

Un post de 40 de zile cu apă este bun ca început binecuvântat în viața creștină, în întâlnirea dintre Eu și Sine, la începutul *noui vieții*. Ceea ce noi numim *next level*. Nu aş spune că este nevoie de un astfel de post de mai multe ori în viață, decât dacă este vorba de cumpene deosebit de mari sau boli deosebite. Cred că și Postul Paștelui se poate face cu apă și pâine, eventual legume nefierte și fructe, ca un post foarte aspru.

Postul de 40 de zile este o resetare (o ștergere totală), după el nu vei mai fi aşa cum ai fost din nici un punct de vedere. În primul rând fizic vei fi schimbat, fiecare celulă s-a transformat în acest timp, ești mult mai slab, diferit ca înfățișare. Vei avea șansa de a începe totul din nou. O șansă de a face ceea ce trebuie de această dată: fără droguri, țigări, băuturi alcoolice, nopți pierdute, fără cuvinte

* Pietrele aduse de vânt pe gheăta lacului Baikal sunt încălzite de soare pe timpul zilei și topesc gheăta de sub ele, rămânând pe poziție doar pe un piedestal subțire. Acest fenomen extraordinar a fost observat doar la Baikal și este denumit „Baikal Zen”.

grele, dureroase, fără certuri, fără păcate în general – dar cu dragoște de aproapele și cu multă atracție pentru mântuire și viața vesnică – de Dumnezeu. Această legătură se simte de data asta ca o poftă foarte puternică după cele sfinte. Nu există poftă omenească, fizică atât de pulsională precum aceasta, după cele sfinte în zilele înaintate din post. Rugăciunea este atât de adâncă, încât par că îi vorbești mamei sau tatălui între patru ochi. Dorința spre ridicare din păcat este atât de mare, încât ai putea plăti orice preț, orice ai da pentru ca Dumnezeu să fie lângă tine prin îngerii Săi. și probabil că sunt, întrucât după rugăciune, vine peste tine un sentiment total de împlinire și protecție. Ca și cum nimic nu a fost în această viață, de nimic nu ai nevoie, ca și cum poți pleca la Domnul fără să te uiți înapoi o clipă. Foamea și setea după Dumnezeu este un sentiment unic care nu se poate povesti, ci trebuie trăit de oricine în această viață pentru a avea o experiență clară cu privire la modul de simțire a materialului, dar și modul de percepere a spiritualului fără a fi tradus numaidecăt de simțurile cu care consumăm de multe ori cu așa mare nesaț – material, mâncare, plăceri.

Plăcerea în post este tot ceea ce nu vezi, însă știi că este acolo. Puterea cea mare este încrederea în această energie ce manifestă toată creația.

Într-un astfel de om, Dumnezeu poate pune darurile Sale pentru că el s-a făcut vas curat și bun pentru toate cele ale Sale. Aceste daruri pot fi unele deosebite, extraordinare sau pot fi pur și simplu descoperirea concretă, clară a drumului său în viață pentru a avea pace, bucurie, împlinire și armonie alături de binecuvântarea Domnului.

Este foarte interesant că în timpului postului nu-L poți uita niciodată pe Dumnezeu, ci îl pomenești tot timpul. Începi ceva – îl pomenești; termini ceva – la fel; pleci, vii – de asemenea. Pentru orice, Dumnezeu este cu tine, îl simți cu adevărat că este acolo, lângă faptele tale, lângă voința ta care trebuie susținută în chip tainic pentru a nu se abate de la cele drepte.

În acest caz, Dumnezeu nu mai este ceva ce accesezi când vrei tu; El este lângă tine pentru că tu ești lângă El, tot timpul. Sunteți una. Omul nu mai poate face rău pentru că umbără cu Dumnezeu. „*M-am răstignit împreună cu Hristos; și nu eu mai trăiesc, ci Hristos trăiește în mine. Și viața de acum, în trup, o trăiesc în credința în Fiul lui Dumnezeu, Care m-a iubit și S-a dat pe Sine însuși pentru mine*”, Galateni 2,20.



Ziua a 21-a

Obsesia biscuiților. Mă răscolesc amintirile. Resimt în nări *mirosul bunicii*

22 martie 2020 (greutate: 86,6 kg)

Ora locală 19.00

Am stat aseară destul de târziu și m-am uitat pe Youtube, la documentare diverse. Astăzi am fost din nou destul de obosit. Am constatat că am un ritm destul de bizar al inimii, de la 45 bpm, în stare de relaxare, până la 135 bpm – în mers. Deplasarea pe jos mă obosește acum destul de mult. Am mers astăzi 4,5 km și am obosit atât de tare, încât la un moment dat a trebuit să mă așez.

Apă am băut circa 1,5 litri și persistă o moleșeală puternică în tot corpul.

Mă motivează faptul că fac asta pentru a demonstra că este posibil; că aş putea să spun tuturor, pe proprie răspundere cum s-ar zice, cât de benefic este postul. Cu siguranță voi întâlni oameni interesați care să asculte ce mi s-a întâmplat în perioada celor 40 de zile de post și ce s-a întâmplat (mai bine spus care sunt

metodele de a posti) de la Goriacinsk. Ce am găsit și am experimentat aici, cum funcționează aceste metode; voi dezvolta toate astea în cartea care va descrie metoda de slăbit prin post negru (scrisă în colaborare cu specialiști din diverse domenii, ca o demonstrație științifică/psihologică pentru faptul că postul poate trata anumite boli).

Doamne, omul este **atât** de legat de cele materiale încât nu poate vedea mai departe de mâncare, de bani, de „avuții”! Dar acest post poate fi calea de a lăsa cele ale pământului deoparte și a primi cele ale Duhului.

Cele ale Duhului le primim doar atunci când suntem în starea de a nu face cele ale pământului. *Duhul și Lutul* sunt atât de diferențiate încât nu pot conviețui împreună fără să „dăuneze” una, celeilalte. Omul nu poate fi și din/cu Duh și din/cu Lut. El trebuie să aleagă și se situează automat undeva între cele două, după modul în care concepe și înțelege realitatea și cele date lui spre administrare.

Dacă avem pământul, alungăm Duhul. Dacă avem Duhul, alungăm pământul, ne îndepărțăm de el și aducem celealte beneficii colaterale ale fiecăruia. Este atât de simplu!

Biscuiții sunt până acum cea mai mare poftă a mea. Nu înțeleg ce mi se pare atât de încântător la ei. Nici măcar nu am mai văzut biscuiți, e doar ceva în capul meu sau niște gânduri aduse din afară. Într-un documentar, la un moment dat un specialist spunea că și făinoasele sunt tot un fel de drog. Poate din acest motiv văd doar biscuiți peste tot?!

Voi avea biscuiți după post câți doresc, mai ales că mulți pot fi și „de sec” (sâc!).

Cred că am mai spus, dar este fascinant faptul că omul își dorește în post mâncăruri foarte simple și nimic complex (fast food, pizza, prăjituri, fripturi, garnituri cu sosuri sau alte cele care ne amețesc simțurile și ne fac să mâncăm atât de mult, și de hulnav, și de des).

Această stare de lăcomie este născută clar dintr-o stare de lipsă de smerenie atât propriu-zisă, în sensul știut, dar și o smerenie – aş numi-o eu – alimentară. Lăcomia este una din stările în

care omul poate face orice păcat; mai mult – este atunci când omul *nu mai are frână*, este *desfrânat* alimentar și se poate asemăna clar și concret cu un animal care nu are răjiune pentru a judeca cantitățile necesare pentru a fi sătul/îndestulat alimentar.

Desfrânarea are numeroase variante, însă în final este la fel de vătămătoare pentru suflet ca și desfrânaarea trupului. Și păcatul este că trupul nu face nimic fără suflet; desfrânaarea vine în acest context: al slăbirii sufletului, al slăbănoșirii voinței bărbatului-Bărbat.

Dacă Adam avea voință bărbătească, nu s-ar mai fi ajuns la cădere. Însă, ca și acum, omul trăiește într-o *derivă* plăcută, toate le servește când le dorește și pe toate le are când le poftește. Nu are niciun filtru etic, filosofic sau de altă natură rațională între poftă și împlinirea ei, între poftă și acțiune. Tocmai aici intervine postul și face această legătură mai clară: subfiază poftă și pune la punct acțiunea. Postul reglementează viața creștină în parametrii necesari unei bune vieți care conduce la mântuire. Și nu aş putea spune asta cu burta plină!

Înainte de a pleca spre Rusia am fost la cineva să discut despre această călătorie. Era o discuție despre post, în prezența mai multor persoane. Una dintre ele spune: „tocmai am mâncat, am burta plină, hai să vorbim despre post”. Această atitudine este adoptată de foarte mulți oameni și chiar de preoți sau călugări, speriați de perspectiva lării „pământului” de la ei. La prima schimbare a ritualului, se regăsesc singuri, se simt stingheri și vulnerabili.

Mâncarea de post este bună în măsura în care înțelegem să o mâncăm pentru a face „un post”, o renunțare la anumite *alimente carnale* și să îmbrățișăm o cale mai moderată, mai *verde*, mai naturală, de la pământ, din pământ – pașnică, curată, binecuvântată de Dumnezeu.

Cu cât înaintez în post observ cât de importantă este mâncarea în această lume și cât de mult se învârt oamenii în jurul ei.

După evenimentul de lansare a cărții *CALEA MEA. Dietă creștină și alimentație naturală*, susținut la Muzeul Mitropoliei din Iași, a fost organizat un bufet oferit de un grup de producători care au dorit să-și expună produsele naturale/ca alternativă a produselor din comerț. Au fost dulcețuri, plăcinte, cozonaci, pâine de casă, preparate din carne, brânzetură, zacuscă, supă și multe altele. Bunătăți!

După vreo două ore de discuții despre mâncare și nemâncare, transformare și post, toată lumea a mers buluc la acel bufet și s-a consumat absolut tot. Evident că acesta era și scopul, însă parcă... prea mult, prea repede, prea gurmanzi ne-am dovedit. Așadar, mâncarea

este importantă într-un mod de neînteleș (la acest moment) pentru mine. Parcă nu mâncăm ca să trăim, însă nici nu-i dăm importanță. Dacă am aprecia alimentele și nu le-am consuma în neștiere, ne-am apela mai mult asupra lor, le-am analiza, le-am alege pe cele mai potrivite pentru noi, pentru nevoile noastre și am consuma doar cât ar fi cazul pentru o stare optimă de sănătate. În mare parte, nu observ pentru nici unul din cazuri – această atenție acordată alimentelor. Mâncarea este ceva ce folosim cu inconștiență pentru a obține o senzație de plinătate, sațietate și în general de „satisfacție”. Mâncarea, alimentele în general, ne compun viața și ar trebui să acordăm mult mai multă atenție efectelor decât senzațiilor oferite de acestea. Să trăim în prezent pentru a putea privi conștient spre viitor, sănătoși și convinși că facem bine.

În vremea lui Creangă, oamenii strângneau brânză, făină, varză și untdelemn ca să aibă ce mâncă pe timpul iernii. Acum e atât de diferit! Atâtă lipsă de sens în această alergare după produse care de care *mai bune*. Îmi pare sincer rău după acea autenticitate și bucurie de a mâncă împreună ceva simplu precum mămăliga cu brânză, ciorbă, mai mulți din aceeași oală/castron, plăcinte, pâine proaspătă, salată cu legume proaspete din grădină.

Când eram copil am locuit câțiva ani la bunici (zona Botoșani) și mergeam, mânat de poftă, la unii vecini care aveau obiceiul de a mâncă toți din același ceaun. Făceau friptură și se aduna familia compusă din 4-5 persoane (și eu pe lângă ei) în jurul ceaunului cu carne perpelită în untură. Înmuiau acolo fiecare cu mămăliga făcută „lingură” în palmă după ce o tăiaseră felii cu ajutorul unei ațe. Fiecare primea o bucată de mămăligă egală cu a celorlalți. Era un întreg ritual, parcă dat de Dumnezeu. Toți se așezau jos, în jurul tigăii sau ceaunului și unul dintre ei spunea o rugăciune scurtă, însă parcă suficientă pentru ceea ce avea să se întâmpile. Tăceau apoi și mâncau cu bucurie. Știi că pentru mulți, această imagine poate părea prea arhaică, însă era acolo o stare foarte bună care mă făcea să merg la ei seară de seară, deși la noi se mâncă cu tacâmuri și existau întotdeauna două feluri de mâncare, la fiecare masă. Pe băiatul meu nu pot să-l țin nici cu forță la masă, indiferent ce anume este de mâncare. Este aşadar o mare diferență între modurile în care percepem felul de a mâncă și modul de a găti alimentele.

Hm... Ce de amintiri mă răscoleasc! Ia să mă scutur puțin și să revin în prezent. Mă uit în oglindă și constat că de când

postesc, pot spune cu certitudine că părul de pe cap mi s-a întărit și parcă s-a mai înnegrit. Cu siguranță nu mai cade deloc și este foarte sănătos. Unghiile sunt mai tari, pielea este mai fină și mai elastică. Se pare că postul tratează inclusiv vergeturile și celulita, tratează bolile de piele și toate supurările de orice natură, psoriazisul. Pur și simplu dispar toate cutele și problemele de pe piele după postul negru, pielea rămâne fină și curată. Cel puțin 7 zile de post negru sunt suficiente pentru a ne înfrumuseța și însănătoși pielea. Dacă problemele sunt grave și nu trec din prima etapă, postul se repetă cel puțin încă o sesiune. Nici o afecțiune nu este atât de severă încât să nu se trateze în 2-4 cure de post negru de câte 7 zile fiecare.



Ziua a 22-a

Revelații.

Trupul slăbește, sufletul înflorește

23 martie 2020.

Ora locală 15.30

Astăzi am avut un fel de revelație. După ce am auzit seria de mărturii ale pacienților de la Goriacinsk, am realizat că fiecare „înflorește” după ce ajunge din punct de vedere fizic la optimum – la ceea ce consideră el că este cel mai bine pentru sine.

Așadar avem omul cu două căi ființiale ale sale:

- Aspectul fizic, ce ține de stima de sine, de relațiile cu societatea, de felul în care are încredere în sine și au alții în el, de modul în care își percepă existența din punct de vedere subiectiv.
- Aspectul sufletesc – spiritual. Acesta este de asemenea într-o căutare a identității spirituale, căută să afle cine este, care este scopul său în această viață și încotro se îndreaptă.

Neîmplinirea unuia sau a ambelor aspecte duce imediat la stări de angoasă, de rău, de neputință care se disipă în cu totul alte direcții decât adevărata problemă a individului.

Dacă nu ești confortabil cu tine însuți din punct de vedere fizic, vei fi anxios, retras, „pessimist”, nevrotic, antisocial, violent psihic sau fizic, nemulțumit perpetuu etc. Dacă nu ești confortabil cu tine însuți din punct de vedere sufletesc, adică dacă nu ai reușit să identifici pe ce cale să mergi cu succes, cea a unei credințe, a unui crez (benefic), atunci vei avea parte de mândrie, răutate, lipsă de milă/empatie, gândire unilaterală, rigiditate, nestatornicie în idei/fapte, sentiment confuz de trecere a timpului, ură, violență psihică sau chiar fizică etc.

Atunci când una din cele două aspecte este împăcată, tinde să restaureze și al doilea aspect în funcție de voința individului. Cert este că atunci când ambele situații sunt în derivă, individul riscă să cadă în grave depresii, și poate chiar ajunge și la moarte prin sinucidere sau prin uitarea stimei de sine/vagabondaj/cerșetorie etc.

La antipod se află împlinirea fizică și spirituală, în modul în care au fost creați Adam și Eva, curați la trup și la suflet.

Atât de simplu este ca să avem o viață bună. Să facem tot ce ne stă în putință pentru a ajunge la un echilibru din punct de vedere fizic: a avea o greutate corespunzătoare, a menține un regim de viață cât mai corect (strict) pentru ca toate organele să fie în parametri și a menține o viață activă (sportivă) pentru a avea un tonus fizic și emoțional bun.

Apoi, de cealaltă parte, oamenii trebuie să caute calea cea bună pentru ei, să identifice sursa Adevărului acestei lumi, să producă acțiuni care să conveargă către acel orizont și să-și materializeze energia în ajutorul oferit celorlalți.

Așa, toți vom fi sănătoși și împliniți.

Orice exces are o anumită cauză, legată de una din cele două probleme principale – fie omul nu se simte bine cu sine din punct de vedere fizic, fie are o nemulțumire de sine, din punct de vedere aspirațional; maschează originea și determină noi și noi alte cauze care vor determina noi și noi alte probleme și așa mai departe.

Mărturisirea (spovedania) vine să reseteze aceste derapaje ale conștiinței și să aducă omul la starea de „nou început”, acolo de unde se poate reorienta în viață. Împărtășirea cu Sfintele Taine nu face decât să-L aducă pe Însuși Domnul în ajutor, pentru a reuși acest lucru. Rugăciunea ne împacă cu Dumnezeu, adevăratul nostru protector și postul adâncește ce au făcut cele două anterior.

Din alt punct de vedere al jurnalului meu, doctorii de aici au constatat că obosesc cam repede; au cerut pentru mine analize la inimă și mi-au recomandat să nu mai fac astăzi proceduri. Pare să nu fie nimic grav, doar că trebuie să mă odihnesc mai mult, ceea ce nu prea e posibil, atâta vreme cât am atât de mult material de cercetare, aşa de multe concluzii interesante de tras, din tot ce mă înconjoară.

Am băut ceva mai multă apă astăzi. Am dormit bine și m-am trezit la timp.

Mai am poftă legată de anumite alimente, însă încerc să le transform în ceva util: îmi pregătesc anumite rețete pe care le voi aplica acasă, după ieșirea din post. Deocamdată îmi ocupă timpul și – important – nu mă mai gândesc la mâncare.

Ora locală 23.00

Astăzi se pare că am avut temperatură: 37,1 grade Celsius. Dacă eu am ignorat, nevăzând nimic grav, personalul de aici s-a alertat. Mi-au suspendat toate activitățile pe care le aveam cu pacienții, mi-au anulat procedurile și m-au trimis în cameră, la odihnă. Mi-au mai luat o dată temperatură: 36,9. S-au mai liniștit.

Este adevărat că m-am simțit destul de slăbit; sunt de-a dreptul fericit că țin acest post sub supraveghere medicală. La clinică am găsit o serie de cărți în limba rusă, despre post; am tradus astăzi câteva ore împreună cu Yuri. Doamne, multe sunt de învățat despre post de la medicii ruși și cei ucraineni! E și firesc, în condițiile în care ei studiază postul terapeutic de zeci de ani. Au ajuns la rezultate remarcabile în tratarea multor afecțiuni. Postul este un tratament extraordinar de bun mai ales pentru că este natural, neinvaziv, propriu trupului, ușor de aplicat, la îndemâna tuturor. Nu trebuie însă să ținem un post îndelungat (peste 7-10 zile) fără supraveghere medicală sau cel puțin fără un control medical periodic (la fiecare 7-10 zile sau în funcție de starea de sănătate). Există o explicație destul de simplă în acest sens: este posibil să avem afecțiuni care sunt incompatibile cu postul; este posibil să nu recunoaștem anumite semnale de rău în

post și mai ales este foarte posibil să nu știm să ieșim eficient (corespunzător) din post.

După un post de 21/30/40 de zile este nevoie de o perioadă de restaurare de 7-15 zile. Urmează apoi o perioadă de refacere: de la câteva săptămâni, până la 6 luni, în care este necesar să se evite alimentele *grele* și sarea.

Practic, după post, nimic nu va mai fi la fel. Dacă apreciezi cu adevărat starea în care te află, starea de sănătate, modul în care te simți și cum arăți, dar mai ales în care gândești și te raportezi la existență, atunci trebuie să păstrezi această stare cu mare îndărjire și cu mare determinare. Să respecti indicațiile alimentare ale medicului. Nu mai poți înghiți litri de bere, fast-food la orice oră, în orice cantitate, alimente nenumărate la ore nepotrivite și în general nu se mai acceptă nesocotințe alimentare. În principiu, viața va trebui să fie „cu socoteală”, cu porții clare și fără nimic altceva între mese. Cum spunea Ellen G. White (1827-1915, membru fondator al Mișcării Adventiste de ziua a 7-a) – chiar dacă îi-e poftă de ceva între mese, nu mânca. Păstrează acel aliment până la următoarea masă. Așa te vei păstra într-o stare optimă de sănătate. După acest post nu mai există „*Cheat days*” (zile de destrăbălare culinară), obișnuită a persoanelor care țin diete aspre și care consideră că își pot permite o zi de aceasta în care să bea alcool pe săturate, să consume fast food fără limită sau să mănânce în general foarte mult. După post, acest gen de atitudine nu mai este posibil. Pur și simplu nu mai vrei să faci aceste lucruri. Există un fel de decență alimentară, ceva ce s-a înscris în om și care nu mai poate fi șters ușor. Un bine făcut pentru mult timp propriei persoane.

Sper ca mâine să mă simt mai bine, să pot continua procedurile. Ce să fac: în postul acesta mintea mă ascultă, însă trupul îmi mai dă bătăi de cap. Am să merg în weekend în oraș (la Ulan Ude); vreau să particip la Liturghie. Cine știe ce măsuri se vor lua ca urmare a răspândirii virusului... Abia aştept să merg la slujbă. Ar fi ca o încununare a experienței mele.



Ziua a 23-a

Conștientizări

24 martie 2020 (greutate: 85 kg)

Aseară am făcut din nou febră: 37,1 grade Celsius. Acest fapt i-a pus iarăși în gardă pe medici. Îi simt suspicioși; se gândesc poate că am coronavirus? Nu s-au pronunțat, dar... Eu am certitudinea că Domnul nu ar îngădui asta; nu acesta ar fi sensul venirii mele aici: să îmbolnăvesc niște oameni buni, ori să mă îmbolnăvesc eu însuși, la mii de kilometri distanță de casă. Or, poate că Dumnezeu are în plan să mă smerească? Orice ar fi, toate soluțiile Sale sunt bune.

Termometrul a indicat dimineață doar 36 de grade Celsius (Ura! Ura!). Se pare că problema care a cauzat temperatura a treacut; să vedem ce urmează.

Am scris ieri un email către Ministerul de Externe; vreau să știu cum și dacă mă voi putea întoarce în țară. Nici ei se pare că nu știu mare lucru. Mă voi baza tot pe ajutorul lui Dumnezeu de a ajunge înapoi acasă exact așa cum am ajuns aici, adică trecând prin situații-limită.

Este a 23-a zi de post și mă simt ca și cum nu am mâncat de luni de zile. Parcă toate au fost atât de demult, încât nu-și mai au sens în prezent.

Este cu adevărat greu să ţii post total: post de gânduri, de fapte, de mâncare. Este foarte greu să nu ai niciun fel de îngăduințe sau plăceri. Nici măcar nu mă pot plimba cu mașina. Banii nu am pe ce-i folosi, nimic nu mă corupe și nu mă interesează. Pur și simplu exist, aici și acum. Nimic în afară de acest *acum* nu există pentru că în afară de prezent nu avem nimic. Liniștea acestui prezent mă încântă și mă linștește deopotrivă. Aș putea să spun chiar că sunt fericit în această simplitate desăvârșită.

Cred că acesta este genul de post adevărat în care pui punct la toate cele pe care le făceai înainte și începi (pentru o perioadă) o nouă viață.

În această nouă viață ești tu, omul cel nou, cu Dumnezeu stând la aceeași masă și discutând doar despre aspecte sufletești. Îți cureți sufletul de toate murdăriile și neputințele, de orice ascunzis, din fiecare pliu al sufletului. Aici nu-și mai are rostul nici una din chestiunile materiale. Vă dați seama ce de departe suntem de această stare cu toate cele materiale ale noastre?

La ce ne ajută banii sau posesiunile în această stare? La absolut nimic, ba chiar nu ajută, ne trag în jos. Ne consumă resursele pe care le-am fi investit în suflet, în partea emoțională și în rugăciune. Și banii sunt buni, și averile sunt o bază în viață, însă înainte de acestea trebuie să ai pe ce construi binele.

Este o idee pe care am cîștî-o la David Hawkins: „*Pe măsură ce sacrificăm viața noastră personală de dragul lumii, noi nu facem decât să sanctificăm viața lumii. Acest fapt este personificat în viața lui Iisus Hristos*”. Aceeași idee a jertfei de sine și a jertfei vieții tale în general este prezentă și în cartea lui lov.

După ce lov este încercat în credință și pierde absolut toată agoniseala materială și copiilor, îi rămâne doar conștiința pentru a putea discuta cu Dumnezeu. După ce lov trece cu bine toate etapele încercării sale, vedem în ultimul capitol cum Dumnezeu îl repune în măreția stării sale, ba chiar îi dublează pe toate cele pe care le avea, ba chiar a avut apoi și 10 copii, 7 fii și 3 fîice. „*Și Dumnezeu a bine-cuvântat sfîrșitul vieții lui lov mai bogat decât începutul ei, și el a strâns paisprăzece mii de oi, șase mii de cămile, o mie de perechi de boi și o mie de asine. Și a avut șapte fii și trei fîice / iar în toată fara nu se găseau femei atât de frumoase ca fetele lui lov, și tatăl lor le-a făcut părtașe la moștenire, lângă frații lor. Și lov a mai trăit după aceea o sută patruzeci de ani și a văzut pe fiu săi și pe fiul fiilor săi;*

până la al patrulea neam. Și lov a murit bătrân și încărcat de zile”, lov 42, 12-17.

Ne este extrem de greu să înțelegem jertfa noastră atât de profundă. Ne este extrem de greu să înțelegem cum putem renunța la toată viața noastră pentru ca mai apoi să primim o alta, să renunțăm la copiile noștri ca mai apoi să primim alții. Mintea noastră învăță să gândească în contrarii, în dualități, înțelege moartea ca fiind ceva rău, durerea – la fel, plânsul – de asemenea. Toate trebuie evitate. Iată că Dumnezeu care nu gândește în dualități, ci în categorii doar de iubire, vede aceste experiențe din viața noastră (care pentru noi sunt tragice) ca pe ceva ce ne ajută să ne purificăm. Este o experiență prin care ne facem pe noi mai buni, acesta fiind și scopul vieții creștine. Avem această sansă să experimentăm binele din însăși cerința Domnului chiar dacă nouă, aici, ni se pare că trăim dramă după dramă. Nimic nu este mai dramatic decât a-ți pierde sufletul sau de a-ți duce viața departe de Adevar.

Revin, este greu de înțeles, însă din exemplul lui lov înțelegem că în cei 140 de ani pe care i-a trăit după reabilitare a fost un adevarat model pentru toți urmășii săi, a fost începutul unui capitol cu adevarat de temelie pentru această familie. Jertfa unui om este de fapt temelie pentru familia sa, pentru omenire, pentru viața cea adevarată și nu doar pentru aparenta plăcere a acestei lumi bulverzante din punct de vedere al interpretării adevarurilor.

Văd că filosofez bine, dar în rest... Ce să spun? Nu m-am simțit prea bine astăzi. Am avut o stare de nervi, de frustrare, poate chiar de supărare. Afără este foarte frig, mă simt slăbit, câteodată parcă fac febră și gânduri aiurite îmi induc în anumite momente senzația că ar putea fi vorba de simptome similare cu cele ale gripei/Covid-19. Sunt pus în situația de a mă starea de bine în fața celor de aici doar pentru a nu mă marginalize și de a considera că sufăr această boală. Mă frustreză faptul că nu îmi pot vedea liniștit de tratament mai departe, de postul meu de credință și nu neapărat de slăbit sau detoxifiere.

Mai sunt și aceste discuții apocaliptice care au apărut în spațiul public și care nu fac bine nimănu. Discuții cum că ar fi începutul sfârșitului etc. Vom trăi și vom vedea ce va fi. Oricum, presimt că nimic nu va mai fi la fel după această perioadă. Se vor

schimba multe în modul în care privim lumea și toate care se petrec în ea. Vor fi necesare măsuri radicale. Dar toate se vor vedea la momentul potrivit.

Primesc ca o onoare sau mai bine zis ca pe o binecuvântare posibilitatea de a posti în această perioadă! Este bine că nu mă văd părinții; s-ar tulbura văzându-mă că am slăbit mult. Sau în contextul covidului, și-ar pierde cu totul liniștea știindu-mă așa, atât de departe de casă.

Hm... Prefer starea de meditație, agitației care cuprinde lumea asemenea unei caracătițe.

Aș fi vrut astăzi să mă bucur savurând altceva... cum ar fi o gură de cafea. Nu am fost lăsat de medici. Trebuie să beau exclusiv apă, cei 2 l/zi recomandați.



Ziua a 24-a

Bună Vestire! Prin post, normalul se redefineste. Și fericirea la fel

25 martie 2020 (greutate: 85 kg)

Astăzi este Sărbătoarea Bunei Vestiri.

„Doamne ce bine este să fii oaspetele zidirii Tale: vântul bine înmiresmat, munții care tind spre cer, apele ca niște oglinzi nemărginite în care se răsfrâng aurul razelor și curgerea lină a norilor, întreaga fire șoptește tainic, toată e plină de măngâiere, păsările și dobitoacele poartă pecetea iubirii Tale. Binecuvântat este pământul cu frumusețea cea degrab trecătoare care deșteaptă dorul de veșnicul locaș unde întru nestrîcăcioasă frumusețe se audă cântarea: Ali-lulia!”, Condacul al doilea din Acatistul de Mulțumire Slavă lui Dumnezeu pentru toate.

Mă simt excelent, incomparabil mai bine decât ieri. Nu mai am temperatură! (*Ura!*) și mă simt iarăși energetic și fericit. M-am rugat aseară Maicii Domnului să trec peste toate aceste bariere și ispite.

Cred că fiecare credincios are un sfânt către care are evlavie mai multă. Mă învățase odată un părinte cum să testez acest

lucru. Să mă rog sfinților pentru ceva anume și să realizez la cine au rugăciunile mele efect: aceia să îmi fie sfinții protectori. Eu am simțit-o pe Maica Domnului aproape. Ca pe o mamă.

Revenind acum la o idee împărtășită mai la începutul jurnalului, vreau să relatez faptul că nivelul de conștiință al moaștelor de sfinti este calibrat la 750. Deci foarte înalt! (conform aceluiași David Hawkins).

Da, după cum spuneam și dimineață, astăzi mă simt excellent. Pulsul mi-a revenit la normal, între 65-119 bpm pe parcursul întregii zile. Tensiunea de asemenea: la 11/8 (de la 10/7 sau chiar 9/7). Am luat interviuri pacienților, am documentat toate procedurile de aici, nu am stat deloc până spre ora 16.00, după ce am fost în picioare încă de la 07.30.

Parcă toată ceața de ieri s-a pierdut undeva, în depărtarea trecutului. Este oare pentru că aseară m-am rugat Maicii Domnului să mă țină sănătos? Să mă ajute să ajung cu bine înapoi acasă? Sau o fi ceva ce ține de valurile (benefice) ale postului? Parcă nici nu mai există mâncare în Univers pentru mine. Oricum, faptul că exact din ziua Bunei Vestiri aritmiiile au încetat, este ceva extraordinar pentru mine. Mă simt protejat și încurajat. (*Mulțumesc!*)

La un post de 40 de zile este necesară o perioadă de restaurare de circa 15 zile. Și nu pentru că altfel nu se poate. Ba se poate. Cu mâncare lichidă în prima zi, apoi cu mâncare din ce în ce mai solidă și în cele din urmă, carne. Se poate, orum nu pățește nimic, poate avea doar cel mult o indigestie și crampe (conform dr. Bataeva).

Dar problema se punte altfel: dacă tot ai postat 40 de zile cu un anumit scop (sau cu mai multe scopuri de ce nu?), adică a fost un post premeditat, ar fi păcat să nu-l închei în cea mai bună manieră: să respiciți o perioadă de reabilitare, ca să te ajute astfel pe termen lung. Procedând în acest mod, respectând restaurarea aceasta și mai apoi respiciți dieta generală care urmează, sună sănse reale să nu te mai îngrași timp de 10-15 ani, conform specialiștilor ruși.

Cert este că postul reglementează gustul, le readuce la normal, fără a exagera cu sarea, piperul sau alte aromatizante ale alimentelor. Ce mai face bun acest post? Aduce o decență alimentară în viața omului, persoana ajungând în mod natural să prefere alimente simple (fructe, legume) în locul celor procesate sau prea aromate.

Sunt în ziua 24 de post cu apă. Duminică voi împlini patru săptămâni de când nu am mâncat nimic. Mi se pare incredibil că nu mi-e foame?! Nu am nevoie de nimic.

Îmi doresc să ajung cu bine acasă; apar însă la tot pasul tot mai multe incertitudini și, ca urmare, gândurile încep să-mi dea târcoale. Le țin însă sub observație strictă. Este de mare ajutor să fii în rugăciune tot timpul; astfel ești mereu atent și pregătit totodată. Când apare o idee, ce pare puțin diferită, suspectă, o poți imediat recunoaște și o alungi prin simplă voință.

Îmi amintesc că avusesem la un moment dat un dialog cu o cunoștință; era legată chiar de aceste gânduri. Cum ar fi să le provoci la un dialog, spre a afla de la ele, de unde provin? Mi se pare o idee interesantă. Făcând acest exercițiu, gândurile se pare că îți răspund, după care se furișează și pleacă. Oricum, paza gândurilor este esențială pentru a beneficia de pace și de claritatea minții tale.

Astăzi chiar am și o claritate deosebită a minții. Să ne ajute Dumnezeu pe toți să trecem peste toate, să ajungem la calea destinată și să împlinim scopul vieții noastre.



Ziua a 25-a

Îmi simt rugăciunea ca pe o *discuție de la om la Om*. Tăcerea și Postul – ca un pom cu mere de aur

26 martie 2020 (greutate: 84,7 kg)

Se pare că a început iarăși o zi perfectă. Am dormit foarte bine. În afară de faptul că în cameră sunt doar 16 grade Celsius, totul e grozav. La Goriacinsk sunt acum minus 14 grade Celsius ceea ce face ca sistemul de încălzire să funcționeze puțin mai greu. Pentru apă caldă, ca să ajungă la o temperatură cât de cât acceptabilă, trebuie lăsat robinetul să curgă circa 10 – 15 minute. Oamenii de aici însă chiar și iarna, la minus 40 de grade, plătesc tot circa 150 RON/lunar, pentru încălzire și apă caldă. Energia electrică este cuantificată sub forma unui abonament de maxim 100 RON/lunar pentru un apartament. Totuși, *e greu de trăit*, spun ei. Pensia este aici de circa 10.000 de ruble. Alimentele de bază, transportul local, piața, sunt ieftine. Extravaganțele costă, într-adevăr.

Sunt la postit, la Baikal, câteva persoane pensionare; se compătimesc reciproc. Aduc însă în discuție situația bătrânilor înregistrată în acest moment în Italia. Mor foarte mulți, de coronavirus...

M-am trezit dimineată cu o stranie senzație de sațietate. Noua stare pe care o are trupul meu îi permite parcă să facă glu-me. Limba mea e curată pe toată suprafața, mai puțin la bază. Asta înseamnă că organele interne s-au curățat: rinichii și ficatul. A mai rămas de lucrat în zona intestinelor, semn vizibil la baza limbii. O limbă acoperită cu mucus alb indică intoxicații grave ale respectivelor organe.

Corpul meu e mai suplu, mai Tânăr (*sâc!*), arată mai bine, este mai ușor și mintea îmi este mai lucidă. Sunt o serie de minuni pe care le face acest post.

Astăzi am făcut primul meu masaj la coloană. A fost o experiență inedită; mi s-au masat toate oasele spatelui cu o forță pe care nu credeam să o dețină o doamnă de mai bine de 60 ani. Au urmat oasele de la bazin și apoi coloana, până la nivelul capului. Pfuu! Am ieșit amețit de la masaj.

Nu prea am înțeles care a fost rolul acestei proceduri – aș considera-o agresivă – însă prin această experiență am învățat despre mușchii spatelui și despre coloană.

Am un pic de timp liber și citesc despre Sfântul Ioan Casian, din *Filocalia I*. Vorbește mult despre post, despre privarea de hrănă.

Ce mi se pare acum interesant (poate în alt context altă idee mi-ar sări în ochi) este chestiunea legăturii puternice dintre alimentație și desfrânare. Sunt organele acestea apropiate, ori patimile complementare? Nu știu! Tot ce știu și confirm este faptul că mâncarea multă dezleagă poftele trupului, pe când lipsa alimentelor le leagă. Postul în zilele stabilite de Biserică cu acest scop ar trebui să împlinească și acest rol – al limitării în acele zile a relațiilor intime între creștini, în semn de pios respect.

Revin la postul meu. L-am inițiat în nume propriu, dar văzându-i beneficiile, mi se pare tare egoist să nu vorbesc despre acestea. Și poate, dacă va interesa pe cineva, experiența mea să devină exemplu. Nu ca o practică impusă. Oricum, acest post va arăta că este posibilă înfrânarea alimentară cu ajutorul „postului Domnului”, de 40 de zile. Stă în puterea noastră să facem acest lucru și să distrugem mitul conform căruia postul Mântuitorului

a fost cumva ajutat de dumnezeirea Lui sau că postul acesta nu este pentru oamenii obișnuiți. În Biblie se spune: Mântuitorul a postit 40 de zile, după care a flămânzit.

Mi-a atras atenția un pasaj din cartea psihologului creștin Filotheos Faros, *Înstrăinarea ethosului creștin*, pasaj subliniat la un moment dat de Danion Vasile în cartea *Repere. Postul. Rugăciunea. Duhovnicul*. Consider că mesajul părintelui Filotheos Faros este foarte potrivit și pentru mine.

„Această carte, care în esență nu este un produs al cunoștințelor bibliografice, ci al experienței, s-a născut din echivocul pe care starea lumii contemporane îl produce vis a vis de eficacitatea învățăturii creștine. Ce se întâmplă cu făgăduința lui Hristos de a măntui lumea? Foarte des avem impresia că creștinismul nu numai că a ratat mântuirea lumii, dar că, de asemenea, este responsabil pentru decăderea ei (...)”, spune părintele în *Înstrăinarea ethosului creștin*, îndemnând mai departe la o analiză calitativă a tradiției autențice, perpetuată peste generații.

Intenția mea care se naște odată cu scrierea în fiecare zi în jurnal este una pură: de a găsi fundamentele postului, de a reabilita o tehnică de tratament veche de milenii care însă a căzut în uitare din cauza medicinei hiperdezvoltate și a dietelor care au făcut ca postul terapeutic să pară o măsură abuzivă, arhaică și demodată în tratarea diverselor afecțiuni.

Ba da! Postul este pentru oameni obișnuiți! Când cineva vrea să își schimbe viața în bine, când își propune să să dobândească un loc „de audiență” la ușa Domnului, se impune curățire și post cât mai mult, pentru a reuși.

Și apoi, în ce constă abuzul? Posturile terapeutice – e suficient să fie ținute de două ori pe an, câte 7 zile. În această cadență învățăm trupul să rămână în smerenie și rugăciune.

Ce să fie oare? Am avut din nou unele pofte alimentare. Sunt destul de confuze: par a fi de pâine, turte, ceva de acest fel.

Din punct de vedere fizic și psihic, mă simt foarte bine. Temperatură nu am mai făcut, însă aici este foarte frig, chiar și în

interior. Foame nu am – doar un vag interes pentru pâine. Sete nu am. Sunt într-o stare de continuitate, în care simt că aş putea trăi tot timpul. Nici nu vreau să calculez câți bani am reușit să economisesc pe alimente în tot acest timp. Sufletul meu este liniștit, calm, detașat de probleme și apropiat de orice lucru plăcut: un surâs, o rază de soare, o pasăre, o adiere de vânt, orice ar fi plăcut și lui Dumnezeu. Este o stare despre care îmi vine greu să povestesc, nu aş vrea să par naiv sau copilăros, pentru că e vorba de ceva cu adevărat profund, matur aş zice.

Mi se tot spune: starea de post nu e de povestit, e de trăit. Adevărat. Mă bucur deocamdată singur de acest rod minunat, ca al unui *Pom cu mere de aur* (nivelul superior, de la mărul roșu, ispititor...) Oricum, e un lucru minunat din viața mea, iar a avea parte de acuzații de mândrie, e ca și cum aş accepta să fie pângărit totul. Mai bine tac.

Ora locală 23.00

Se prefigurează un drum lung spre casă. Astăzi am primit un mail de la Consulatul Rusiei, în care mi se aduce la cunoștință că de mâine, 27 martie, Rusia își închide toate zborurile. Biletul meu de avion, al doilea rezervat și plătit spre Istanbul și apoi spre București, a fost anulat. Se pare că (mă informează ei) va exista totuși un zbor, pe 1 aprilie, organizat de polonezii de la compația aeriană LOT, pe ruta Moscova – Varșovia. M-am înscris și eu pe lista celor „sinistrați” în Rusia și probabil voi zbura spre Polonia. Avionul este planificat să plece din Moscova pe 1 aprilie, la ora 18.50. Eu am însă viză până pe 30 martie, iar din această dată, de când voi zbura de la Ulan Ude spre Moscova, va trebui să stau câteva zile undeva.

Mă apuc să caut cazare la un hostel din Moscova, unde să îmi permit să stau câteva zile având în vedere banii cheltuiți *aiurea* pe bilete de avion care se anulează de a o zi la alta, ba chiar de la o oră la alta. În mailul primit de la Consulat scrie că de la Moscova la Varșovia, biletul va costa 150 de euro, deci alte cheltuieli. Acolo altă cazare și apoi avion spre... România, sper. O întreagă aventură, de la început până în ultima zi!

Am scris un e-mail pe adresa unui hostel din Moscova; pare să fie totul în regulă până când (peste câteva minute) primesc alt mesaj că nu mai cazează cetățeni străini până la 1 mai, din cauza coronavirusului. Am găsit însă o altă cazare, dar să vedem ce aventuri urmează!

Postul, slavă Domnului, este minunat!



Ziua a 26-a

*Aventura Siberia se apropie de sfârșit.
Coronavirusul ia amploare.
Postul meu continuă*

27 martie 2020 (greutate: 84 kg)

Mă bucur că este ultima zi de post aici pentru că noaptea trecută chiar am suferit de frig. Cu toate că m-am încălzit cu două perechi de șosete groase, m-am acoperit cu două plăpume, tot mi-au trebuit circa 4 ore să mă încălzesc. Nu se poate spune că am dormit, mai degrabă a fost o moțăială iepurească. Din oră în oră mi-am verificat ceasul.

Astăzi m-au găsit cu febră 36,9, însă nu e de mirare odată ce a fost atât de frig în cameră. Nu sunt singurul care s-a plâns de acest lucru.

Mă așteaptă destule, încât să nu-mi permit să mă îmbolnăvesc pe ultima sută de metri. Am înțeles că vor distribui astăzi radiatoare în camere. Este nevoie, pentru că un om care postește este mult mai expus în fața frigului decât unul care are un consistent strat de grăsime, iar seara mănâncă bine pentru a fi satisfăcut pentru întreaga noapte.

Mâine dimineață plec la Ulan Ude unde voi sta două zile; luni voi zbura către Moscova. Visez la o baie fierbinte. Oamenii de aici nu prea au noțiunea de „fierbinte”. La ei cam totul se rezumă până *la temperatura corpului*.

Ora locală 16.00

Au adus o aerotermă ca să fie mai cald în cameră. Sunt circa 15 grade și eu, care am pierdut din stratul adipos, sunt „dezbrăcat” și cam înfrigurat.

Am și o veste bună. Am fost la farmacia din sat și am găsit măști de protecție. Înțeleg că și în Rusia au început să se alarmeze cu privire la pandemia asta, motiv pentru care, de săptămâna viitoare se vor lua măsuri asemănătoare cu cele din România. Se închid magazinele și toate afacerile pentru 7 zile. Sper doar să pot merge la slujba de la biserică. Mă rog să reușesc.



Clădire din complexul Clinicii din Goriacinsk, unde se făceau procedurile de sauna și masaj

Merg imediat la ultima procedură: duș la temperatura camerii, însă cu sauna uscată de 100 de grade Celsius. Mă voi încălzi cu siguranță la sauna și asta este foarte bine!

Ora locală 01.50

Astăzi după-amiază a fost crunt. Vești crunte, adică. Mai întâi am aflat varianta că nu mai putem zbura cu LOT, aşa cum mi se transmiseseră inițial de la Consulat. Am răspuns la e-mailul lor, însă nu am primit nimic înapoi. Am luat decizia de a le scrie românilor ale căror adrese fuseseră trecute în emailul comun, prin care ne venise informarea de la Consulat: circa 11 cetăteni români rămași cu diverse treburi în Rusia. Unii mi-au răspuns că plecaseră de ieri, alții că au plecat astăzi, însă recomandarea unanimă pentru mine a fost să merg în Moscova, la aeroport, pentru ca de acolo să găsesc un zbor spre țară. Aceste zboruri pot fi anulate sau repuse pe tablă de la o oră la alta, nimeni nu poate ști exact de la depărtare, ce și când mai zboară.

Mai era varianta să rămân aici, la Goriacinsk. Da, să zicem că rămân aici, însă este posibil să fie vorba despre câteva zile! Sau la fel de bine ar putea fi și o lună sau chiar două, ceea ce nu ar fi cea mai grozavă soluție, nu-i aşa?

Am decis să merg mâine la Ulan Ude de unde voi pleca către Moscova luni dimineață, conform programului. De acolo voi schimba aeroportul și voi zbura către Ungaria, însă prin Minsk, unde voi sta vreo 12 ore. Obosit. Dar dacă ajung în Ungaria, voi avea impresia că sunt deja acasă. Pe lângă toate aceste planuri, este posibil să mă întorc aici, la Goriacinsk, dacă nu voi reuși să prind acest avion sau dacă se anulează zborurile toate sau știu și eu ce ar mai putea apărea.

Acestea toate le-am făcut în două ore: căutat zboruri, aeroporturi, legături, prețuri și informații legate de faptul că țările primesc sau nu turiști acum. Se pare că am o bună vivacitate mentală în timpul postului. Am o minte foarte ageră când vine vorba de a găsi soluții. Mă voi trezi peste 5 ore ca să încep o nouă *aventură*.



Ziua a 27-a

Febra întoarcerii acasă

28 martie 2020 (greutate: circa 84 kg)

Astăzi a fost o zi dificilă. Să pornim de la faptul că dimineață m-am trezit devreme ca să mă întâlnesc cu dr. Bataeva, dar aceasta nu a mai venit la serviciu. (Normal, doar e sămbătă?!) Au apărut însă noi încercări la care să mă gândesc.

Am ajuns cu autobuzul (plin cu rusoaice vorbărețe) la Ulan Ude unde m-am cazat la hotelul ales de Yuri. Bună alegere! Ieftin și bun. Nu foarte central, însă cazarea a fost excelentă. L-am zis doamnei de la recepție că vreau două nopti – 2.100 de ruble – circa 120 de lei. Foarte bun!

Astăzi trebuia să mă văd cu Elena să mergem undeva la Bajkal și apoi să ajung mâine dimineață la biserică.

Cum am ajuns în cameră am început să analizez notițele din ajun privind zborurile. Constat însă că nimic nu mai este de actualitate. Toate zborurile au fost anulate. Am început să caut cu disperare altele. Din algoritmul anularilor mi-am dat seama că până în ziua de luni toate zborurile vor fi consemnate la sol. Așadar va trebui să plec duminică, adică mâine. Zis și făcut. Însă biletul meu din Ulan Ude până la Moscova este abia pentru luni.

Îl sun pe Yuri să se intereseze dacă pot schimba biletul de luni, pentru duminică. Se scăpină în cap și spune că nu știe dacă poate afla.

Caut pe site și văd că se poate anula, însă pentru că varianta mea era una cu preț minim, nu voi primi banii înapoi. Normal. Asta ca să nu îmi mai aduc aminte și de faptul că un hoț de șofer mi-a furat o hârtie de 500 de ruble (costul negociat a fost de 300 ruble) pentru 5 km cu taxiul numai pentru că eram străin. A zis că schimbă banii la hotel și a fugit apoi prin spatele meu.

Am anulat biletul și am cumpărat altul. Norocul meu e că era ceva mai ieftin ca prima dată. Acum aveam de ales între Istanbul și Londra, ca destinații. Unde să merg?

Am ales Istanbul, după care urma să cauț să ajung cu ceva la București. În mintea mea, Istanbul părea mai aproape de casă decât Londra. Mi-am golit bagajul, am scăpat de haine și mi-au rămas doar cărțile, rezultatele analizelor și cadoul de la Yuri: o cutie de bomboane, un pachet de drojdie și un salam uscat de viață (ca un salam de Sibiu de la noi).

Vorbisem cu el în cameră, la sanatoriu, că la finalul șederii mele acolo aş fi vrut să merg la cumpărături în Ulan Ude ca să-mi iau un salam uscat bun, doar din produse naturale fără E-uri. Mă asigurase că la ei se găsește încă doar aşa ceva. Mi-a povestit că în Siberia nu a ajuns deocamdată *moda* adăugării în mezeluri, altceva în afară de carne, cum se întâmplă deja în orașele mari precum Moscova sau Sankt Petersburg.

De asemenea, urmărind știrile din țară auzisem că lipsește drojdia, am zis să cumpăr drojdie de la ei. Dragul de Yuri a venit astăzi la mine când a auzit că nu mai am timp de cumpărături, ca să-mi aducă un mic dar de despartire: salam uscat, bomboane și drojdie.

Yuri are 46 de ani, însă pare mult mai bătrân, probabil ca toți bărbații de pe aici. Speranța mică de viață și în general traiul aspru, îi face mai ales pe bărbați să se stingă repede după au trăit *pe repede înainte*. Yuri iubește să mănânce bine, mai ales carne. La despartire, după ce ne-am făcut promisiuni de revedere, m-a întrebat ce mâncăruri sunt în țara mea. Am menționat că și

noi preparam carne multă, gândindu-mă la tochitură, slănină, mici, fripturi cu garnitură și alte asemenea. I-am zis că preferăm și ouăle, însă suntem un popor carnivor. S-a bucurat foarte mult la auzul acestei vești, i-au scădit ochii la gândul unor mâncăruri delicioase ale unei bucătării străine. Mi-a zis că va face tot posibilul să ajungă în România într-o lună de vară... cândva. S-a minunat la auzul unor temperaturi și de 40 de grade cu plus în timpul verii.



Yuri Mangutov, Cezar Elisei și Elena Myasnikova

Apoi am făcut fotografii și am zis că probabil ne vom reveni după ce va trece Coronavirusul. „Poate după vara asta”, au spus ei. Sigur, după ce voi fi terminat cartea despre metoda de postit negru de la Goriacinsk, atunci voi duce acolo cartea în engleză/română. Mi-au promis că mă vor aștepta în ținută oficială la aeroport dacă le voi aduce cartea în engleză.

Acest jurnal este o oglindire (mi-am dorit eu – cât mai fiidelă) a întâmplărilor trăite de mine cu ocazia documentării metodei postului terapeutic și relatarea modului în care a decurs postul personal de 40 de zile cu apă. Postul meu are ca scop încurajarea implementării în țară a metodei de tratare prin post a

unor boli și de a scrie o carte-documentar care să argumenteze din mai multe punct de vedere, recuperarea prin post a stării de sănătate a trupului și a sufletului.

A fost o zi aglomerată azi. Nici nu am avut timp să beau apă. Mi-am dat seama de acest lucru abia în momentul în care mi-am simțit gura absolut uscată, pungă.

Astăzi dimineață, una din soluțiile pe care le vedeam cu privire la întoarcerea mea acasă, presupunea următoarele: dacă se închide Moscova/Rusia de tot, atunci mă văd nevoit să rămân la Goriacinsk. Voi sta la sanatoriu până termin postul de 40 de zile și peste câteva săptămâni voi merge acasă. Oricum, cât e virusul acesta, nimic nu mișcă nici în România.

Am decis însă să plec. Exact cum am plecat și din Iași la Chișinău, intempestiv, pentru că aşa mi-a cerut imperativ intuiția (nici cu această intuiție nu e de glumit; există foarte multe cărți care o descriu ca pe un bun de mare preț al omului, care poate fi conștientizat și crescut ca orice alt simț). Imediat am aflat că Sanatoriul se va închide peste două zile, adică începând de luni. Vor fi trimiși acasă și pacienții, și angajații, pentru a nu se infecta. (Exact în ziua în care urma să plec eu!) Așadar situația este destul de clară. Aceasta este drumul pe care trebuie să-l urmez. Acum mi s-a confirmat biletul de la Moscova spre Turcia. Nu știu ce voi face acolo și unde mă voi caza, nici cu ce voi ajunge la București, la ce oră etc. Însă nu am timp să îmi fac griji.

După cum am constatat pe propria-mi piele, în Rusia, dar și în Ucraina, este bine să știi exact unde mergi, să știi exact ce cauți și să ai bani potrivită întotdeauna. Dacă ești amețit, nu știi limba, toată lumea caută să profite cumva de tine. Ei negociază la orice: la haine, la mâncare, în piață sau spre exemplu la cursele de taxi, pentru că nu au aparate de taxat în mașină nici tarife clare pentru deplasarea în oraș sau în exterior. Se poate negocia cel puțin 10 – 20% din suma cerută.

Viața rușilor este asemănătoare cu cea din urmă cu câteva zeci de ani și nu văd cum ar putea să se schimbe prea curând.

Aleg să investească cumva în ei, și nu în exterior. Și sunt mândri de asta. Cât despre curătenie, urbanism, politie locală, estetică, parcuri, spații verzi etc, mai bine să nu vorbim și să rămân la impresiile bune în ceea ce privește obiectivul pe care l-am avut în această expediție: a fost atins și acesta e cel mai important lucru.

Mă rog incontinuu. Inclusiv Sfântului Ilie (cel ce a lăsat mantia puterii sale asupra lui Elisei) să mă ajute să călătoresc bine mâine. Să ajung mai aproape de casă și în cele din urmă să ajung și acasă. Perioada mea de post se întinde până pe data de 10 aprilie, însă mă voi bucura de acest lucru *savurând* un pahar de apă în Iași/România/Europa.



Ziua a 28-a

Post prin aeroporturi. Siberia – România, via Londra

29 martie 2020.

Ora locală 06.30

Am ajuns în aeroportul din Ulan Ude. Mai am de stat circa o oră până vine avionul meu spre Moscova. Nu pot să spun că am dormit bine pentru că... nu am dormit. Seară am așteptat cu impresia că am febră ori că sufăr de ceva. Apoi m-am rugat iarăși în genunchi și m-am mai îmbărbătat puțin, am vorbit acasă și totul a fost mai bine după aceea. Astăzi mă așteaptă un drum lung, cu sfârșit necunoscut. Îmi doresc să fie totul spre bine și ajungearea mea cumva acasă. Toată starea aceasta de suspiciune generală este dăunătoare oamenilor, în general. Nimeni nu mai are încredere în nimeni și imediat ce o persoană strănută sau tușește, toți o privesc cu suspiciune.

Ora 13.30 (ora Moscovei)

Multe aventuri! Aventuri nesperate și nebănuite. Niciodată nu mi-aș fi imaginat ceea ce am trăit în această perioadă. Avionul

de la Ulan Ude spre Moscova este ca un tren personal. Nu te-ai așteptă să vezi în avion același gen de persoane pe care le vezi în piață, însă nu sunt multe modalități de transport între capitala statului și orașele din est, ca urmare...

Când am ajuns în Moscova am luat repede un taxi de la Vnukovo până la aeroportul internațional Sheremetyevo. De aici va pleca avionul către Istanbul, aşa cum am calculat/discutat/stabilit. Am ales un taxi mai de la finalul coloanei de taxiuri din fața aeroportului, un cetățean onest care mi-a cerut doar 1.500 de ruble pentru o oră de mers până la aeroport. Aici am trecut prin 3 filtre, însă nimeni nu a întrebat de Coronavirus(?!). Mă uit la zborul pentru Istanbul pe care îl plătisem și îl văd afișat. Slavă Domnului! Merg la check-in și mi se spune că nu mi-l poate face, deoarece nu se știe dacă va zbura acest avion. Păi de ce? Pentru că Turcia închide spațiul aerian și oricum sunt puțini pasageri pentru acest zbor.

Și eu ce fac? Mai așteptați până la 12.00 să vedem dacă se adună un număr decent de persoane. Zic: doamnă eu nu vreau musai Istanbul, însă caut o portiță să plec, căci de mâine nu mai zboară nimic din Rusia. Rămân aici fără viză, bani... Zice: Păi și Turcia se închide. Mă gândesc: altă baftă, altă țară la fel de prietenosă. Ce alte zboruri mai aveți oriunde spre... Europa? Păi... să vedem..., doar Londra mai zboară.

Văzusem curse spre Londra, când mă documentasem la hotel, însă erau scumpe, circa 250-300 euro. Merg la ghișeul Aeroflot să vorbesc despre noul (al patrulea) bilet. O întreb (bine, să ne înțelegem, în Rusia nu vorbește aproape nimeni engleză, nici măcar în aeroport; discuțiile se poartă într-un limbaj mimico-gestual condimentat cu interjecții de satisfacție sau necaz) dacă mi se pot da banii înapoi pentru biletul abia cumpărat spre Istanbul, tot de la aceeași companie. Mi se răspunde că da, doar că trebuie să stau la alt ghișeu.

Mă așez la rând; mai stau vreo 30 de minute până ajung la o *devușca* (domnișoară) stângace, nevorbitoare de limbă engleză. Îi spun că vreau să schimb biletul de Istanbul cu cel de Londra. Nu se poate, ba se poate, să vedem... Hai că se poate să vă dau

un bilet spre Anglia. Și celălalt? întreb. Nu răspunde nimic. Zic: totul e bine, mă înțelegeți? Nu zice nimic, însă se înroșește toată pentru că nu știa să-mi explice ce anume face. Mi-am dat seama că am pus-o într-o situație dificilă. Spune cum poți, cu mâinile, arată suma, scrie! o îndemn.

Fata scrie pe hârtie 5.147 ruble. Nu era mult. Bun! Dar biletul meu? Se înroșește și pleacă. Vine cu cineva cunosător de engleză care îmi explică că această sumă e de fapt diferența dintre prețurile celor două biletelor. Costul biletului spre Istanbul nu l-am primit întreg înapoi pentru că l-am anulat prea târziu etc. Astfel, restul respectiv a acoperit o parte din costul celei de-a doua călătorii. Apoi mai vine o surpriză: de fapt biletul costă 4.096 ruble (vreo 180 lei). Și mai bun!

Deci voi zbura spre Londra. Ies din Rusia. De mâine aş fi fost blocat aici și nici la Ulan Ude nu m-aș fi putut întoarce pentru că Sanatoriu se închise. Aflasem seara trecută că orașul fusese închis, deci nici măcar drum de acces spre Sanatoriu nu mai era. Am plecat – aşa a vrut Domnul!

Am mers la ghișeu, vesel, cu noul meu bilet. „*Stați, că nu se poate să mergeți la Londra!*” îmi taie elanul un domn. „*De ce?!*” întreb. „*Ce faceți dumneavoastră la Londra? Văd că nu locujiți acolo*”, zice el. „*Vreau acasă!*” răspund. „*Dacă nu pot zbura spre București, merg la Londra, singura variantă rămasă de la voi*”. A înțeles ce spun; a vorbit de două ori la telefon explicând ce e cu mine și m-a lăsat să intru în sala de așteptare. Aeroportul Sheremetyevo este uriaș. Uriaș, dar gol acum. E de plâns. Toată lumea împachetează și închide afacerile pentru un timp nedefinit. Cine știe cât va dura această criză sanitată... economică...socială?...

În sala de așteptare din fața porții de îmbarcare în avionul către Londra vine și căpitanul, un domn spre 60 de ani, înalt, grizonat, ochi albaștri.

Eram cu tot cu el vreo 13 oameni. Fiind aşa puțini, se decide să se uite și el peste pașapoartele noastre să vadă cu cine va zbura. Ajunge la al meu. Se uită la document, se uită la mine, întoarce pașaportul către secund și exclamă: *Eliseiiii!*

Ăla se uită la el și zice: *Eliseiii!* Și eu zic: „Yes, Cezar Elisei!” „*Goood!*” zice căpitanul și mă bate pe umăr. Am simțit ca mă percep în cursa aceea buclucașă, ca pe un talisman, un semn bun în aceste vremuri, dată fiind însemnatatea numelui *Elisei*, în tradiția rușilor. Ceilalți își trag masca pe nas și își vadă de treabă. Poate nu toată lumea mai are chef de glume pe vreme de Coronavirus.

Am ajuns în avion. Zbor pe un loc bun, larg, pentru că suntem doar câteva persoane pe mai bine de 200 de locuri. Airbus A321, frumos avion. Probabil că azi voi sta în aeroport în Londra și mâine voi merge spre țară.

Tot ce se întâmplă este posibil doar cu ajutorul Domnului care merge cu mine peste tot. Eu nu cred că aş fi reușit genul acesta de experiență dacă nu aş fi fost într-o perioadă de post.

Astăzi nu doar că nu am mâncat, dar nici apă nu am apucat să beau. Poate găsesc un pic de apă undeva. Postul acesta m-a făcut mai puternic și mai optimist, mai plin de voie bună, de felicire. Parcă nimic nu mai poate fi considerat pericol și piedică. Nici Coronavirusul acesta care blochează totul și pe toată lumea!

Astăzi împlinesc patru săptămâni de când nu am pus niciun fel de aliment în gură. La început parcă acest gând mă tulbura, însă acum este ceva de-a dreptul frumos, înălțător. Sunt mândru că m-a învrednicit Dumnezeu să trec peste toate aceste ispite, să depășesc febra, să trec peste dureri și să ajung cel puțin aici.

Mi-am dorit foarte mult, încă de anul trecut, să ţin post în timpul Postului Mare și iată că am reușit. Simt o fericire ireală când pot să spun că nu vreau să mănânc, nu am nevoie. În avion se servește piept de pui cu orez sau cartofi. Am zis că nu vreau și am cerut puțină apă. Nici nu mai știu ce gust are pieptul de pui, însă îmi imaginez că este o carne ieftină, de duzină, gătit în fugă, să iasă prețul cât mai mic la meniu. Nu sunt încă interesat de aşa ceva.

Mă simt atât de liber, atât de fericit încât parcă soarele lumenază doar pentru mine, se află pe cer ca să mă vadă pe mine, să mă încâlzească pe mine. Sunt la 10.000 de metri înălțime, deasupra unor nori foarte albi și deasupra noastră este un soare foarte puternic care mă încâlzește consistent prin geamul avionului. Stau cu capul rezemat și admir frumusețea creației, sorb cu pielea razele

soarelui și contemplu acest tot perfect. Repetată obsesiv în cărțile pe care le citesc în ultimul timp, mi-a atras atenția ideea că nu există efect fără cauză. În acest caz, am putea vorbi acum de frumusețe...

Lumea creată este limbajul care exprimă legea naturală, dezvăluind de fapt voia lui Dumnezeu. „*Dacă nu ar fi intervenit păcatul, Dumnezeu le-ar fi fost străveziu oamenilor prin legile Universului ca porunci personale ale Lui. Dar, în urma păcatului, ei au înclinaț să vadă Universul ca o realitate în sine, nu ca o țesătură de cuvinte sau de porunci consistente ale lui Dumnezeu. În urma păcatului a fost necesară legea scrisă a poruncilor directe, pentru a li se face străveziu Dumnezeu oamenilor*”, Sf. Maxim Mărturisitorul, Ambigua, 37, nota 181 a pr. Dumitru Stăniloae.

Voi avea aventuri de povestit la bătrânețe sau poate se vor povesti singure datorită acestui jurnal.

Am plecat din Siberia unde erau minus 12-14 grade și am ajuns în Moscova unde sunt plus 14. Probabil la fel e și în Londra. Geaca este acum prea groasă pentru vremea asta, însă Domnul este cu mine. Cu toți sfinții lui. Acesta e sentimentul.

Citesc despre rugăciunea de 40 de zile a Mântuitorului în grădina Ghetsimani. Mi-l imaginez. Hristos Omul a ținut post de 40 de zile, cu apă. După 40 de zile de post, un om (bărbat) slăbește circa 20-25 kilograme. Iisus avea o constituție normală, posibil circa 1,75 metri. Textul spune că după cele 40 de zile de post, i s-a făcut foame (Matei 4,2), deci probabil este vorba despre „foamea adevărată”, acea foame care apare în momentul în care te apropii sau atingi pragul de 19 al Indexului de Masă Corporală. Deci El trebuie să fi avut vreo 58 de kilograme în acel moment, poate 60. Destul de slab. Așadar, probabil că a avut inițial circa 75 – 80 kilograme la o înălțime de 1,75 metri dacă luăm această greutate etalon ca medie pentru bărbați. Cred că a suferit foarte mult în urma bătăilor primite având în vedere că era atât de slab.

Înapoi la realitate. Trebuie să văd în această seară ce fel de zboruri sunt către România și să văd cât costă biletul. Nici bani

nu prea mai am, chiar dacă mă aşteptam că îmi vor mai rămâne să fac ceva cu ei la întoarcerea în țară. Asta e, am ieşit oricum mult mai ieftin decât dacă mâncam, sau beam. Aşa, sunt fericit pe deplin. Misiunea mi-am îndeplinit-o, şi acum mi se pare că fentez *vremurile* într-un mod minunat.

În avion am citit ziarul *Financial Times*. Doar în săptămâna care s-a încheiat, un număr de 3 milioane de americani au cerut „unemployment benefit”, un fel ajutor de şomaj. Aşa ceva nu s-a mai petrecut niciodată în istoria acestei țări. Se poate că această cifră să crească de 10 ori în viitorul apropiat, se spune în ziar. Aşadar situaţia este destul de gravă şi trebuie luate măsuri în avans; măsuri clare şi ferme. Poate o retragere pe lângă o mănăstire, la o casă de la țară sau alte asemenea ar putea aduce o viaţă liniştită în faţa situaţiei, crizei economice crunte care va lovi probabil lumea. Postul meu este şi pentru un viitor mai bun. Eu nu pot trăi bine dacă nu suntem toţi bine, aşadar Dumnezeu să ne dea ceea ce ne trebuie ca să fim bine.

Postul merge mai departe pe cursul său firesc.

Am uitat să scriu despre cum am dormit (sau mai bine zis nu am dormit) aseară. Noaptea trecută ardeam, îmi ardea faţa. Simteam că am 40 temperatură, deşi probabil nu era aşa. Am vorbit acasă şi m-am mai liniştit, însă am deschis şi închis geamul de câteva ori pentru că aveam bufeuri. La un moment dat mi-a ţăşnit săngele pe nas; mult sânge, abia l-am oprit. Stresul că avioanele îşi anulează zborurile în faţa mea a fost mare: acum era zbor, când să cumpăr bilet – nu mai era.

Până la urmă, pe cale raţională m-am decis să renunţ la zbaterile acestea, că este bine să las lucrurile în forma lor pentru că găseşte Dumnezeu o cale. Şi aşa a fost.

Am dormit de pe la ora 0.00 până pe la 4.00; nu am mai putut să dorm. Tot ardeam, însă după ce am ieşit în aerul rece de la Ulan Ude mi-au trecut toate. Aici toată lumea poartă deja măşti, însă în Moscova nu există încă această regulă.

Ceva interesant: la Moscova, în aeroport, sunt hoteluri-capsulă.



Hotel „capsulă” în Aeroportul Sheremetyevo, Moscova

Pentru 500 de ruble (25 de lei) te lasă să dormi într-o capsulă cu dimensiunile unui pat de o persoană. Se închide uşa şi stai acolo până dimineaţa. Ai televizor, prize de încărcat telefoanelui şi laptopul. Dormi în siguranţă până pleacă avionul. Super afacere într-un aeroport aglomerat. În țările asiatici se foloseşte demult această idee, cu succes; la noi văd că pătrunde mai greu, însă în acest moment, acest loc de odihnă ar fi chiar foarte bun pentru mine.

De la Heathrow Airport am mers cu metroul până la Victoria Station, în centrul Londrei. Străzile sunt pustii. Ici şi colo câte un autobuz, un biciclist, un om rătăcit prin aeroport. Ca în filmele cu subiect apocaliptic. Apoi am mers puţin pe jos până la staţia autobuzului spre Luton Airport, de unde aveam să-mi iau biletul. În staţie am întâlnit doi tineri români, din Cluj, care au spus că ei pleacă astăzi la ora 21.00 cu un avion către România. Cică ar mai fi două bilete – după ce au verificat un site pe telefon. Eu nu am internet peste tot, folosesc doar WiFi şi nu pot avea acces la aceste informaţii. Mă gândesc că e o idee bună, aş termina mai repede treaba şi merg repede spre Luton. Vorbesc acasă despre asta, toată lumea e fericită că poate voi ajunge mai repede acasă.

Ajung la ghișeu și îmi zice doamna că nu mai sunt bilete pentru astăzi, abia pe mâine seară către Cluj. Iar mi s-au derulat toate prin fața ochilor, însă m-am obișnuit, aveam speranță că pot ajunge în țară. Mai cercetează ea ceva și găsește un singur bilet pentru mâine dimineață la ora 9.00, spre București. Bun. Deci voi ajunge mâine acasă. Probabil de la București voi lua trenul spre casă, deoarece autobuzele și microbuzele nu circulă.



Victoria Station, Londra, în vreme de pandemie

Am mai fost în Londra, în toamna anului trecut. A fost o plăcere atunci să mă plimb pe străzi, prin parcuri, să cunosc cele mai importante puncte de atracție ale orașului. Acum par că mă aflu într-un oraș străin. Străzile sunt absolut goale, doar câțiva bicicliști mai colindă orașul. Autobuzele sunt, de asemenea, goale, iar șoferii nu discută cu tine decât de la mare distanță și te privesc cu reticență. Masca de protecție a fost considerată un semn că aș fi bolnav, nu că mă protejez pe mine sau pe alții. Având masca pe față, toți oamenii mă priveau ciudat. Unii își plimbau căinele în Hyde Park, în rest toate magazinele și cafenelele erau goale. Cred că este o mare lovitură pentru economia orașului/ă țării dacă starea asta va mai continua. Sunt foarte multe persoane care depind de veniturile realizate din activitatea de turism, în Londra.

Hoteluri, restaurante, magazine de suveniruri, atât de multe aferici înlănțuite într-un sistem bazat pe fluxul continuu de turiști. Dacă aceștia încetează să mai vină, încetează să mai funcționeze tot acest sistem. Cu siguranță că se vor adapta, însă sperăm să revină la același parfum londonez. Eu iubesc Londra și chiar am simțit că sufăr pentru acest loc.

Astăzi nici nu am băut apă și mă cam acuz pentru asta, însă mă bucur că am reușit să plec din Rusia (unde deja toate zborurile au fost anulate), că voi ajunge mâine în țară, iar pe seară cred că voi fi acasă.

Sunt atât de obosit astăzi... Colac peste pupăză, niciun hotel de lângă aeroport. Ba chiar în tot orașul nu este deschis un hotel! Doamne! Voi dormi în aeroport, pe scaun. Pe un scaun foarte tare și în frig! Ca în cărțile ascetice. Smerește-te, Cezar!



Ziua a 29-a

Mai lung îmi pare drumul acum,
la-ntors acasă...

30 martie

Postul – spunea Bragg – este un miracol. Postul – spun eu acum – îți dă o putere nebănuită sau mai bine spus dezleagă în tine o putere nebănuită, nici tu nu vei crede că poți face anumite lucruri.

Știți ce am înțeles eu că este credința? A înțelege mai bine și mai atent tot ceea ce ai. Ceea ce este nu există de la sine; are un scop și o cauză care nu depinde de subiect. Asta este valabil și pentru ființe, și pentru plante, pentru existență în general. Când omul înțelege aceste lucruri, ajunge să înțeleagă și despre iubirea continuă, nestrămutată și nefinalizabilă a lui Dumnezeu. Și atunci, omul va trăi în starea cea de grație divină. Prin post, conștiința se curăță și devine foarte clară, concretă.

Discuțiile noastre, în general, sunt despre trivialitățile care ne îinconjoară; asta facem zilnic, cu asta ne ocupăm timpul, asta este ceea ce gândim. În momentul în care începem să facem altfel sau altceva, este normal ca centrul de interes să se orienteze spre conștiință, spre motivele care conduc spre ceea ce este. Sunt mai mult decât încântat de faptul că am reușit să ajung aici. (*Mulțumesc!*)

Am urmărit o serie de pacienți de la clinică; la sfârșitul celor șapte zile de post au vorbit (toti) despre o anumită claritate a minții, după primele 3 zile, caracterizat de o acidoză puternică. Îndrăznesc să afirm că de fapt prin post, sufletul e cel care se curăță, claritatea minții fiind un efect secundar al acestuia. Sufletul se curăță și „îl vede” pe Dumnezeu. Claritatea minții ține de domeniul psihicului, o claritate care influențează puterea de concentrare, de exemplu.

Am zburat zilele acestea cu multe avioane. De la 10 km înălțime, munții se văd mici, blocurile foarte mici, iar casele abia de se zăresc. Foarte probabil că și așa-zisele noastre mari griji, tot astfel sunt văzute de Sus. În mintea noastră e totul.

17.00, ora României

Departă am fost, aproape am ajuns (de casă). Sunt deja în trenul care mă duce la Iași. Dimineață am zburat bine, nu am putut dormi în avion, dar am mai citit câte ceva pe laptop. La vamă, în aeroportul românesc, am stat la rând, procedurile durând cam 30 de minute. Alte aproximativ 30 de minute am așteptat autobuzul spre Gara de Nord. Jumătăți de oră care mi s-au părut zile.

Trenul către Iași pleacă la 15.55 și deja era trecut de 15.00, când șoferul mi-a spus că ajungem la gară în aproximativ o oră. Norocul nostru, al tuturor celor care mergeam la gară, că a fost drumul liber; autobuzul a făcut doar vreo 30 de minute. Am avut timp și să schimb bani, să cumpăr bilet, apă și să urc în tihnă, în tren (*Mulțumesc!*).

Cam așa cred că se încheie aventura mea, călătoria inițiatică în Rusia. Mai urmează încă aproape două săptămâni de post cu apă, acasă. Acum sunt destul de obosit, însă dincolo de asta mă simt chiar bine.

Voiam să menționez aici și aspectul sensibilității resimțite în timpul postului. Am constatat că mă impresionează mai mult emoțiile celorlalți, sunt mult mai empathic. Eu înțeleg acest lucru ca fiind unul bun. De fapt mă uit la mine și disting două lucruri în urma

acestei expediții: cu siguranță am prins curaj să postesc și să discut despre postul negru și doi, am devenit mai calm și mai empathic. Cred că prin post ne reducem la unitatea de bază, devenim ceea ce ne-a lăsat Dumnezeu să fim. Lăsăm toate cele ale lumii și le luăm pe cele ale lui Dumnezeu și trăim cu ele.

Acum nu văd diferență de esență între alimentația strict vegetariană și cea în care se îngăduie și puțină alimentație „de dulce”. Românul a mâncat dintotdeauna sănătos, în concordanță cu anotimpurile și cu posturile rânduite de biserici. Alimentele țăranilor din secolul XIX spre exemplu erau: mămăliga, murăturile, fructele uscate, ceapa, prazul, ciupercile, usturoiul – alimente simple pe care le mâncau în post. Din când în când, în gospodării se mai tăie câte o pasăre, toamna se mai consuma carne de vită și doar iarna – carne de porc – sub formă de pastramă uscată sau jumeri în grăsimi. Conform unor mărturii de la anii 1830 – 1895, țăranii români posteau până la 225 de zile pe an cu o mare rigoare. Zilele în care mâncau de fruct: brânză, lapte, ouă, carne, erau destul de puține în jurul anului. În această idee, nu se poate pune problema unei diete vegetariene, era pur și simplu viața lor.

Termenul de dietă presupune o complexitate alimentară, o bogăție a varietății și o alegere rațională care s-ar putea face, însă în acele timpuri lucrurile erau împămânenite în jurul credințelor și a postului – pe fondul unei stări materiale cvasi precare. Se vorbește chiar la un moment dat despre „mortificarea trupului” țăranilor, adică erau atât de preocupăți de post încât „mai degrabă lăsau copiii să moară decât să-i spurce cu mâncare de dulce”, mărturie a medicului Constantin Istrati de la 1880.

Astă noapte am dormit iepurește (doar două ore) în aeroportul Luton. Mulți români s-au întors zilele acestea în țară, de la slujbele lor din străinătate. Am ieșit să caut o cameră de hotel în apropierea aeroportului însă nimic nu era deschis. Am rămas alături de toți ceilalți pasageri, pe scaun, și am moțait cu capul pe geantă până la ora 4.00. Nu am însă de ce să mă plâng: la urma urmei, toate au venit ca o binecuvântare, la momentul potrivit. Biletul de la Luton la București a fost ceva mai mult de 380 de lire, însă astăzi am auzit pe cineva care plătise 480 de lire, așa că se poate și mai rău/mult. Probabil compania profită acum, pe ultima sută de metri.



Ziua a 30-a

Acasă

31 martie 2020

Am ajuns aseară în Iași. Am trecut pe la editură și a fost un sentiment foarte puternic de „acasă”. În Iași am găsit străzi goale și oameni triști.

Va trebui să stau în autoizolare pentru 14 zile, timp în care voi desăvârși postul început. Am ajuns la ziua a 30-a zi, mă simt foarte bine, gândesc foarte lucid și sunt determinat să ajung în ziua 40, urmând apoi alte zile pentru restaurare.

Ora 17.00

Aflarea vestii că am reușit să mă întorc acasă în asemenea condiții, se pare că a bucurat pe cei apropiati mie. Am vorbit mult la telefon despre această experiență.

Un post de 40 de zile este foarte posibil. Au fost ținute posuri și mult mai lungi ținute doar cu apă. În cele 40 de zile, corpul nostru are suficient timp să trateze tot ceea ce era bolnav în el, toate afecțiunile sale. Am fost întrebat astăzi dacă există un proces al iluminării în perioada postului. Da, există; însă nu e ca un felinar care

îți luminează creștetul, nici experiențe supranaturale nu ai, ci mai degrabă e ca o conștientizare puternică, o discuție permanentă cu Divinul, ca o punere la punct a unei strategii de viață în Domnul, ca o punere în comun a faptelor de viață care compun existența individuală. Este ca și cum capeți claritatea de a înțelege ceea ce vrea Dumnezeu de la tine, iar tu știi ce să faci în acest sens. Ce mi-e mie clar e că Domnul nu te vrea bleg și fricos, ci te vrea curajos, un bărbat care să acționeze și, împreună pe Cale, să găsești soluții de deschidere a ușilor închise.

Dr. Bataeva spune: „*cu cât vei postă mai mult, cu atât vei vrea să postești mai mult*”.

Ora 21.00

Sint o apropiere de Dumnezeu acum parcă mai mult ca niciodată. Îmi place să simt miroslul de tămâie, îmi place să vorbesc despre sfinți, despre Biserică, despre Dumnezeu. Este o stare de pace pe care o primesc când vorbesc sau gândesc aceste lucruri.

Poate unii se vor întreba ce se întâmplă în cazul celor care posesc negru și nu au credință. Sau poate pur și simplu nu cred în Dumnezeu. Ceva îi motivează și pe aceștia să meargă spre posturi înaintate. Iar postul își are aceleși efecte. Poate chiar se va întâmpla ca să-l cunoască pe Dumnezeu. Ei vor ști.



Ziua a 31-a

Cu picioarele pe pământ

1 aprilie

Am dormit foarte bine, de fapt cred că trec printr-o perioadă în care mă simt cel mai bine din toată viața mea. Nu am nici un fel de apăsare sau durere. Am o stare/putere sufletească deosebită. Nu m-am mai cântărit, însă cred că am în jur de 80 – 82 kg. Scăderea în greutate din zilele acestea este mică, probabil 200-300 g pe zi.

Îmi doresc foarte mult să reușim să lansăm aceste idei/terapii la nivel extins, să facem cunoscute lumii, efectele benefice și binecuvântate ale postului cu apă, atât asupra trupului cât și asupra sufletului.

Ora 14.00

Am băut mai multă apă decât de obicei, în aceste zile. Cred că aerul de oraș are o altă influență față de aerul de munte (bal-neoclimatic) din stațiuni.

Dr. Bataeva consideră că locul unde se ține postul poate îmbunătăți/accentua efectele postului cu până la 40%, mai ales dacă

ținem cont și de procedurile incluse în oferta balneoclimaterică respectivă. Este aşadar foarte importantă locația unde se ține postul și nu ne este indiferent dacă ținem postul în oraș sau în aer liber, la munte sau la mare.

Este de la sine înțeles că se poate posta și la domiciliu, însă omul se simte mult mai în largul său în mediul natural și mai departe de zona unde se simte „confortabil”. Postul constituie și o ieșire din confort și intrarea într-o paradigmă a schimbării de sine. Relația pe care trebuie să o avem cu familia în timpul postului este una de distanțare. Întotdeauna membru familiei vor avea tendința să intervină, să își exprime opinii cu privire la schimbările exterioare prin care trece cel care își propune să postească. În grija lor pentru membrul familiei care își pare că „suferă” și „nu știe ce face”, vor insista cu propunerile alimentare tot timpul și de tot felul. Astfel pot apărea ideile renunțării, ceea ce va dăuna complet postului propriu-zis care nu trebuie să fie afectat de emoțiile noastre sau de relația mai mult sau mai puțin matură pe care o avem cu familia. Decizia cuiva de a posta ar trebui să fie respectată atâtă vreme cât împlinește limitările medicale impuse.

Cel mai bine ar fi ca postul să se desfășoare departe de familie, fără telefon, într-un cadru natural (pădure, dacă este posibil), lângă cursul unei ape pentru ca terapia să își aibă efectul scontat. Desigur, să fie asistat! Postul trebuie să fie separat de stresul cotidian, ca o evadare a individului pentru a se regăsi pe sine. Pentru că, da! Postul este pentru sine, despre sine și despre relația pe care o ai cu Dumnezeu, pentru liniștirea mintii și a sufletului.

Astăzi nu m-am simțit prea bine – poate și pentru că m-am interesat prea mult de alimentele pe care am putea să le gătim în preajma Paștilor. Această discuție mi-a produs anumite stări pe care cu greu am reușit să le sting cu apă.

Concluzie: nu vorbim despre mâncare până nu se încheie postul. Nu are rost să ne ispitim singuri.

În schimb, nivelul de energie este deosebit de ridicat. Am făcut treabă multă fără să obosesc defel. Am să cumpăr și un cântar să mă pot cântări mai des. Oricum, mă apropiori de o greutate ideală. Mă simt foarte bine cu mine și cu felul în care arăt.



Ziua a 32-a

Începe numărătoarea inversă

2 aprilie

Cam de 2-3 nopți, în timpul somnului, gura mi se usucă groaznic. Trebuie să beau o gură-două de apă pentru a conferi cavității bucale un minim confort. Aseară am adormit devreme, de pe la ora 21.00.

Sunt în continuare măhnit că nu pot merge la biserică să asist la slujbă, e ceva ce nu mi-aș fi putut imagina, însă trag nădejde că până la Paști voi găsi o biserică potrivită și voi ieși din autoizolare. M-am apucat încă de ieri să transcriu jurnalul, să pregătesc materialul pentru tipar. Este primul dintre obiectivele pe care mi le-am propus în urma acestui post. Cu siguranță vor urma altele. Această autoizolare s-a dovedit binevenită pentru mine, pentru că am profitat să îmi completez datele, notițele, informațiile asimilate la Goriacinsk.

Am conștientizat din propria-mi experiență că la micul dejun cafeaua trebuie înlocuită cu ceai sau compot. Micul dejun să conțină un terci de fulgi de ovaz în general cu stafide sau nuci

și dacă mai este nevoie, se mai pot consuma fructe crude, un ou fierb și compot. De aici se mai pot diversifica lucrurile, însă acesta este un mic dejun acceptabil pentru o stare bună de sănătate, care să acopere nevoile nutriționale ale organismului. În principiu ar trebui reduse foarte mult alimentele procesate; să introducem din abundență fructe și legume verzi, cu fibre. Pâinea consumată trebuie să fie în cantitate mică și doar integrală (făină din bob întreg sau din făină neagră amestecată cu tărățe). Produsele din făină albă este bine să nu fie consumate, iar zahărul alb să fie redus la minim.

Nu cred însă că avem nevoie de cine știe ce cunoștințe pentru a mâncă sănătos. Ne pot stimula în acest sens, persoanele din jurul nostru care au o anumită stare de spirit, arată într-un fel anume, la care de obicei Tânjim și noi. Iar în cazul lor nu e vorba decât despre respectarea anumitor principii alimentare, din respect pentru sine.



Ziua a 33-a

...de post ...și a patra zi de izolare

3 aprilie 2020

Sunt în izolare la domiciliu de patru zile; lucrez intens la acest jurnal, transcriindu-l în format electronic. Am dormit, în continuare dorm foarte bine, de când m-am întors. Adun documentație pentru organizarea unui așezământ de postit în România: în primul rând contează locația. Să fie o așezare excelentă, ceea ce înseamnă vedere, liniște, apă și pădure. Acest buchet de caracteristici este esențial pentru calmarea omului și pentru așezarea lui într-o stare bună pentru post.

La acest moment, cel mai important este să îmi continui munca și, la momentul potrivit, oamenii potriviți mi se vor alătura pentru a pune umărul la acest proiect. Deocamdată, izolarea la domiciliu nu e dificilă pentru mine, deoarece am multă treabă. Dumnezeu să ne țină pe toți cu inima sus. Aștept cu mare drag Paștile.

Ora 21.00

Mă bucur că încă sunt conectat la sincronicitate. Astăzi am găsit și un *motto* potrivit pentru această carte, trimiterea din

Efeseni despre războiul care se dă în această lume: „*Lupta noastră nu este împotriva trupului și a săngelui(...), ci împotriva duhurilor răutății care sunt în văzduh*”. Este aşadar aceeași idee pe care am susținut-o pe tot cuprinsul cărții: lupta noastră nu este (doar) pentru a slăbi, ci pentru a înginge gândurile și pentru a face voia Domnului.

Am băut astăzi circa 2 l de apă și am avut unele pofte alimentare, însă nu e ceva ce nu pot depăși.



Ziua a 34-a

Planuri de viitor

4 aprilie 2020

Am un somn foarte bun în ultimele zile. Am gânduri liniștite.

Aseară am urmărit un film documentar despre Împărăția Domnului și despre Împărăția lui satan, din vizuire evanghelistică. La un moment dat se discuta despre cartea Daniel, din Vechiul Testament. Daniel se așeză la un post de 21 de zile pentru a primi anumite răspunsuri și ajutor de la Dumnezeu, iar răspunsurile vin abia după 3 săptămâni. Îngerul trimis de Dumnezeu pentru a-l ajuta pe Daniel în cererea să îi explică acestuia că a fost trimis de Domnul încă din prima zi a cererii sale: „*Și a zis către mine: Nu te teme Daniele, că din ziua cea dintâi, de când ți-ai sărguit inima ta ca să înțelegi și să te smerești înaintea Dumnezeului tău, cuvintele tale au fost auzite și eu am sosit din pricina cuvintelor tale. Și îngerul Persiei mi-a stat împotrivă douăzeci și una de zile, dar iată că Mihail, cel dintâi dintre îngeri și păzitori, a venit în ajutorul meu și l-am lăsat acolo la îngerul păzitor al regelui Persilor*”, Daniel 10, 12-13.

Vedem aici faptul că Dumnezeu a trimis îngerul la Daniel încă din prima zi, de când acesta a cerut ajutorul. A durat trei săptămâni până când acesta a primit răspuns pentru că

Îngerul Domnului s-a confruntat cu o opoziție puternică din partea unor diavoli care îl țineau pe regele Persiei.

Ceea ce vreau să subliniez este că orice facem aici pentru Domnul, are ecou imediat în lumea nevăzută. Orice cerem aici pentru noi sau pentru alții – pornește deja spre realizare, însă durează până când se actualizează și până când ni se aduce la cunoștință.

Cel mai bine este să sporim în rugăciune de cerere și de mulțumire.

Am discutat ieri cu dl. psiholog Ioan Gotcă de la Centrul de Sănătate Mintală „Dr. Ghelerter” din Iași, despre realizarea împreună a unei alte cărți care așează postul negru pe fundamente științifice. Rezultatele experienței mele și ale altor pacienți pe care i-am cunoscut la clinica din Goriacinsk, vor fi împletite și cu explicații de natură psihologică și medicală.

Îmi voi mai face un set de analize la finalul perioadei de 40 de zile de post negru și le voi compara cu cele de pe 17 martie, când am ajuns la clinica din Rusia și când eram în ziua 16 de post. Voi vedea parametrii rezultați în urma analizelor, însă presupun că toate vor fi foarte bune, având în vedere starea bună în care mă aflu. Îmi doresc foarte mult să reușesc în toată această acțiune de promovare a postului negru ca metodă viabilă de apropiere de spiritualitate, de vindecare a unor afecțiuni, de economisire de bani (de ce nu?), de posibilitate de slăbire, de descoperire a bucuriei de a fi și de a trăi. Sunt atât de multe beneficii și atât de puține efecte secundare (minusuri) încât cred cu tărie că fiecare dintre noi ar trebui să aibă o asemenea experiență.

Contraindicate pentru acest post sunt bolile terminale, diabetul și (în ce privește cel puțin medicii ruși) cancerul. Lumea medicală americană (dr. Alan Goldhamer – California) susține că prin 30 – 40 de zile de post poate fi tratat și cancerul, și diabetul. Acolo vin pacienți pentru a posta o perioadă cuprinsă între 5 și 40 de zile, după care rămân în continuare la clinică încă o jumătate din această perioadă, pentru revenirea din post. Cei din Rusia afirmă că nu au autorizație din partea Ministerului Sănătății pentru acest gen de post și nici nu dispun de cercetări suficiente pentru a aplica o asemenea practică.

Sentimentul meu este că totul se schimbă în organism (în bine) după un post de o asemenea anvergură. Dacă este suficientă „liniște” în jur, putem auzi duhul Domnului, pulsul, viața, sufletul, cum se manifestă în noi. Când suntem în post, suntem ca un câine de pază care își păzește eficient oile (gândurile) și nu lasă nimic (niciun gând și nicio faptă) să sară din câmpul normal al conștiinței personale.



Ziua a 35-a

Luptele cu mine însuși

5 aprilie 2020

M-am trezit de dimineată cu ideea că sunt destul de slab. Picioarele mi-au slăbit mult, burtă nu mai am, fața îmi este trasă. Poate mai rău decât toate – sunt nebărbierit/netuns de trei săptămâni. Odată cu acest virus s-au închis frizeriile și alte servicii de utilitate pentru public.

În altă ordine de idei, astăzi am avut o ispătă alimentară din cauza unor miroșuri apetisante din frigider. Mai exact salamul adus din Rusia (primit cadou de la Yuri). Nimic însă peste care să nu pot trece. (*Mulțumesc!*)



Ziua a 36-a

Reacțiile organismului reușesc încă să mă mai surprindă

6 aprilie 2020

Aseară m-am ridicat mai repede din pat și am amețit desul de tare, încât am fost nevoie să mă sprijin. M-am aşezat și m-am ridicat din nou după ce m-am liniștit un pic. Astăzi dinineață am avut aceeași senzație. În plus, aseară m-am gândit mult la mâncare, însă nu în ideea de poftă, ci mai mult în ideea că va trebui să mănânc deși sunt fericit foarte bine și aşa. Simt că se apropiе sfârșitul postului încet-încet. Nu m-am gândit dintru început cum va fi și nu mi-am imaginat că totuși voi reuși atât de repede să îmi împlinesc o dorință. Mulțumesc lui Dumnezeu pentru toate!

La sfârșitul postului voi face o serie de analize de sânge și poate o radiografie pentru a vedea care sunt valorile parametrilor mei funcționali și dacă postul mi-a afectat cumva starea de sănătate – pentru a adăuga aceste informații în carte. Astăzi am avut marea surpriză să simt nevoie de a merge la toaletă de două ori. Surprinzător! Nu am mai simțit această nevoie de vreo 10 zile.

În unele cărți de specialitate se menționează faptul că în cazul unor asemenea eliminări târziu ar fi vorba de paraziți, însă ori i-am eliminat și nu am fost eu atent în momentul în care am făcut clismele, ori nu a fost cazul.

O serie de lucruri s-au petrecut în felul în care au spus alții, însă unele au fost cu totul inedite. Spre exemplu nu am avut stări atât de grave încât să nu mă pot ridica din pat. Nu am avut de corporalizări, nu am discutat cu spiritele, nu am vomat niciodată. Cred că am avut manifestări cât de poate de firești pentru un om sănătos. Limba mi s-a curățat destul de repede și apoi, după primele 20 de zile, cred că a fost destul de simplu.

Nu am stat în pat decât la Goriacinsk, însă în restul timpului am avut o activitate normală de casă și serviciu. Pe alții i-am auzit că au lăsat serviciul după 21 de zile de post și s-au autoizolat în casă sau în alte zone departe de lume. Nu mi se pare necesar de căt dacă munca este istovitoare. Este important să ai cu cine discuta despre post, da, însă dacă ai acest partener și acasă, se poate face postul foarte bine și la domiciliu.

Teoretic cred că nu aş avea probleme, în această curgere a faptelor, să țin post încă 2-3 săptămâni. Dar la acest moment nu văd vreun rost pentru a face un post mai îndelungat de 40 de zile. Adevărul este că în ultimele zile am început să mă simt mai slăbit și să amețesc mai repede decât altădată, însă nimic care să mă descurajeze din a finaliza ceea ce mi-am propus. Este important să găsești oameni buni, duhovnicești, cu care să discuți despre aceste încercări cum sunt cele specifice postului negru cu apă.



Ziua a 37-a

3, 2, 1...

7 aprilie 2020

Senzația că mă apropii de sfârșitul postului se face tot mai puternic resimțită. Am slăbit mult, cred că s-au curățat organele interne, se apropie timpul să mă întorc la o viață obișnuită. Nu îmi dau seama dacă trupul meu cere apropierea de finalul postului sau mintea mea o face. De obosit nu pot spune că am obosit mai mult decât de obicei, ci sunt într-o stare constantă de ceva timp. Mintea mea este preocupată zilele acestea cu redactarea și completarea Jurnalului, având destul de clar în minte și planul pentru cea de-a doua.

Teoretic, postul meu se încheie vineri, iar de sămbătă ar trebui să încep restaurarea, însă săptămâna viitoare este și Săptămâna Mare. Deci mă gândesc să postesc și săptămâna viitoare pentru a fi cu sufletul împăcat că am parcurs cu inima sus și Postul Paștilor, prin care trecem.

Am aflat astăzi că Universitățile și școlile își vor amâna cursurile spre vară, însă nu se va îngheța anul. Este bine că nu am examene în luna mai, așa cum ar fi trebuit pentru că nu aş fi avut timp să învăț. Probabil că examenele se vor da anul acesta prin iulie, vom vedea.

Astăzi nu simt nici un fel de foame, deși m-am interesat din nou cu privire la alimentele cele mai potrivite pentru a fi consumate la micul dejun. Am vrut să urmăresc acest lucru în mai multe state ale lumii. Dintre toate, inima mea îmi spune să merg pe mâna experienței slave (Rusia, Ucraina).



Ziua a 38-a

Speranța unui nou început

8 aprilie 2020

Am dormit foarte bine; în general mă odihnesc foarte bine. Am însă anumite flash-uri, exact ca la începutul postului; parcă ispitele cumva îmi dau din nou târcoale, dar spre deosebire de atunci, când priveam aceste lucruri cu oarece spaimă, acum le privesc cu detașare. Îmi voi pregăti săptămâna următoare anumite alimente de post, iar vineri voi ține post negru.

„Zic, dar: În Duhul să umblați și să nu împliniți pofta trupului. Căci trupul poftăște împotriva duhului, iar duhul împotriva trupului; căci acestea se împotrivesc unul altuia, ca să nu faceți cele ce ați voi”, Galateni, 5, 16-17.

Am pus această trimitere aici pentru a întări cele spuse mai sus în repetitive rânduri despre trupul care trebuie ținut în frâu, de către duh. Mai există o remarcă în Vechiul Testament, foarte frumoasă, despre post. Întreg capitolul 3 din carteia Iona:

„Cuvântul Domnului a vorbit a doua oară lui Iona astfel: Scoală-te, du-te la Ninive, cetatea cea mare, și vestește acolo

strigarea pe care îl-o voi da! Și Iona s-a sculat și s-a dus la Ninive, după Cuvântul Domnului. Și Ninive era o cetate foarte mare, cât o călătorie de trei zile. Iona a început să pătrundă în oraș cale de o zi, strigând și zicând: „Încă patruzeci de zile, și Ninive va fi nimicită!” Oamenii din Ninive au crezut în Dumnezeu, au vestit un post și s-au îmbrăcat cu saci, de la cei mai mari până la cei mai mici. Lucrul a ajuns la urechea împăratului din Ninive; el s-a sculat de pe scaunul lui de domnie, și-a scos mantia de pe el, s-a acoperit cu un sac și a sezut în cenușă. Și a trimis să se dea de știre în Ninive, din porunca împăratului și mai-mărilor lui, următoarele: „Oamenii și vitele, boii și oile să nu guste nimic, să nu pască și nici să nu bea apă deloc! Ci oamenii și vitele să se acopere cu saci, să strige cu putere către Dumnezeu și să se întoarcă de la calea lor cea rea și de la faptele de asuprîre de care le sunt pline mâinile! Cine știe dacă nu Se va întoarce Dumnezeu și Se va că și dacă nu-și va opri mânia Lui aprinsă, ca să nu pierim!” Dumnezeu a văzut ce făceau ei și că se întoarceau de la calea lor cea rea. Atunci, Dumnezeu S-a căit de răul pe care Se hotărâse să-l facă și nu l-a făcut”.

(Iona, capitolul 3).

Este un text deosebit de important în care descoperim efectele postului și ale pocăinței. Postul negru la care s-au supus toti cei din Ninive a reușit să îmblânzească intenția Domnului de a-i mustra pe locuitorii acestui ținut. Vedem că smerirea inimii și postul pot schimba soarta unui întreg oraș sau chiar destinul unui popor.

Am găsit astăzi inspirația necesară pentru a completa acest jurnal cu o serie de experiențe a unor oameni importanți din istorie în legătură cu postul negru. Tot cu această ocazie am decis să nu încetez postul meu până când acest jurnal nu va fi terminat de documentat și de scris. Presupun că voi mai posta cu două zile în plus față de cât mi-am propus inițial. Am o stare foarte bună de inspirație și am primit mult ajutor citind opiniiile unor reprezentanți ai Bisericii, despre post.

Dumnezeu ascultă omul care postește pentru că în acest timp, el se uită doar spre Dumnezeu. Este ca un dialog nevăzut, nerostit, însă real – nemijlocit de altcineva. Este ca și cum am

descoperi modalitatea de a comunica în spațiu (dorința de zeci de ani a oamenilor care au trimis sonde în spațiu – cum ar fi Voyager 1 și 2 din 1977 cu mesaje către alte forme de viață) și de a ni se răspunde prin simpla dezlipire de cele materiale. Oricum, ca idee filosofică este cel puțin interesant faptul că „departele” ar putea fi atât de aproape – adică la îndemâna noastră.



Ziua a 39-a

Mâine. Oare cum va fi?

9 aprilie 2020

Astăzi nu mă mai simt lipsit de energie, însă sunt destul de sfărșit, în general. Am ajuns cumva la capătul puterilor (fizice). Ultimele zile au trecut cam la fel, cu mult studiu, multă muncă, cu doar puțin ieșit la aer și probabil că această lipsă de mișcare și de aer nu fac bine.

Am sufletul sus, sunt fericit, am citit mult aseară despre câțiva reformatori ai bisericii, oameni care și-au devotat viața credinței, iar o serie de lucruri pe care le-au spus ei despre post s-au potrivit în mintea mea ca o mănușă. Mă bucură mult faptul că *ne bântuie* cumva aceeași idei și același gen de aplecare spre post și rugăciune.

Mă simt însă destul de slăbit fizic, nici nu mai pot lucra eficient și cred că am să mă opresc. Am un neastâmpăr pe care nu îl pot identifica. Sunt foarte obosit, nu îmi pot găsi puțin pacea, tihna. Cred că am să fac ceva care nu necesită așa multă concentrare din partea mea și apoi voi relua scrisul.



Ziua a 40-a

Slavă lui Dumnezeu pentru toate. Sunt un alt om

10 aprilie 2020

Tensiunea mea: 11,9 / 7,8
Greutatea mea: 80 kg

A sosit vremea concluziilor.

Aseară m-am simțit foarte slăbit într-un mod cu totul nou, parcă nu mai aveam energie pentru creier. Am ieșit puțin la plimbare, mi-am lăsat munca la o parte și m-am odihnit. A fost o idee bună pentru că mi-am revenit puțin. Am schimbat și felul apei pentru a avea o „satisfacție” în plus. Mă simt foarte bine, voi merge să îmi fac analize de sânge și de urină, să mă cântăresc și să îmi iau tensiunea. Voi reveni cu amănunte după ce mă întorc.

Ora 12.30

Am făcut testul de sânge și de urină. Mi-am luat și tensiunea. Sunt într-o stare foarte bună de sănătate! Mai-mai că nici nu aş încheia postul.

Precum spunea și dr. Bataeva, o parte din efectele postului se vor vedea în săptămâni, luni sau chiar ani, după post. O parte din efectele secundare, psihologice, se vor vedea în cazurile în care de obicei omul eșuează de obicei, iar acum va „alerga dezinvolt” în probleme ce odinioară i se păreau de neconceput sau poate că devinea „prea rigid” pentru astfel de lucruri care în urmă cu ceva timp le-ar fi rezolvat fără a pune multe întrebări.

După ce am fost să-mi iau analizele de sânge și urină am căutat undeva să îmi iau tensiunea și să mă cântăresc; drumul m-a dus până la Mitropolie unde m-am încchinat la Sfânta Parascheva. Am avut surpriza să nu găsesc decât două-trei persoane în biserică. Am avut timp în pace să mă rog la raclă cu speranța că măicuța mă va ajuta să impun această idee a postului negru pentru curățarea de unele boli, să ridicăm un așezământ de ocrotire a celor în nevoi.

Am mai mers acolo cam în aceeași stare acum câțiva ani când aveam sub braț manuscrisul cărții *CALEA MEA*; m-am încchinat și am cerut ajutorul pentru a reuși să-mi public cartea. Atunci, foarte repede, în câteva zile, am ajuns la editură și am reușit să scoatem carte pe piață în scurt timp. Astăzi am mers cu aceeași credință că Dumnezeu va trebui să lucreze acestă chemare prin cineva pentru că oamenii au nevoie de vești bune, au nevoie de mângâiere, de binecuvântarea preotului, au nevoie să discute suflet la suflet cu un psiholog bun și să beneficieze de sprijin de la postitori cu experiență.

În toți anii în care am lucrat în televiziune am văzut zeci, sute de povești ale oamenilor, legate de tămăduirea unor afecțiuni ale acestora; mi s-au transmis minuni care s-au produs în viața lor. Sunt absolut convins că există pentru fiecare dintre noi „o minune”, doar trebuie să credem că ni se va întâmpla.

Sunt foarte fericit că am ajuns astăzi, *aici*. Am soarele în ochi și aş vrea să împărtășim această bucurie.

Vă încurajez să îl cunoașteți pe Dumnezeu, prin post. Este o călătorie fantastică, minunată, binecuvântată! De nedescris în cuvinte. Postul este ceva ce răvășește interiorul, dar înfrumusețează

exteriorul. Nu se vede postul pe cel care îl ține cu adevărat. Sau poate se vede în sensul că postitorul este din ce în ce mai fericit.

Îndrăznesc să cred că am lăsat aici idei menite să vă bucură, să vă provoace, să vă încurajeze. Poate că ați râs împreună cu mine, poate că ați suspinat (de ce nu?), poate că mi-ați împărtășit emoțiile sau insomniile. Vă mulțumesc!

Am cumpărat astăzi portocale și mere, îmi voi face diseară compot de mere și suc de portocale. De mâine intru în perioada de restaurare. Va trece și ultima săptămână din Postul Mare cu bine și ne vom bucura de Învierea Domnului.

Hristos a Înviat!



În loc de Epilog

Jurnalul meu, al unui post terapeutic de 40 de zile, a ieșit la lumină.

Între timp, mi s-a solicitat un interviu pentru publicația *Formula AS*, iar întrebările doamnei director Sânziana Pop au surprins tot ce era demn de aflat în urma demersului meu. Voi reda la finalului Jurnalului, în loc de concluzii, acest interviu care reflectă cum nu se poate mai bine, o sinteză a unui Post de 40 de zile cu apă, cu experiența mea la Clinica de postire din Siberia, precum și beneficiile de care mă bucur acum.

Limitele există doar în mintea noastră „Pomul cu mere de aur”

Cezar Elisei a renunțat la agitația vieții de jurnalist în presa scrisă și în televiziune, ca să pună un nou temei în viața sa de zi cu zi. Schimbarea radicală a fost posibilă și datorită postului doar cu apă, o metodă străveche ale cărei virtuți le susține cu tărie.

În această perioadă în care întreaga omenire este tulburată de boală și teamă, dvs., domnule Cezar Elisei, veniți cu o soluție la îndemâna tuturor, pentru vindecarea unor boli grave: postul terapeutic cu apă. Spuneți-ne cum ați ajuns să cunoașteți și să practicați o asemenea terapie?

Am simțit acum câțiva ani, din anumite motive asupra căroia nu insist, că este necesară o schimbare în viața mea. Am reușit să renunț la fumat, la alcool, la dulciuri și alimente procesate și am câștigat în acest fel nu doar o mai bună stare de sănătate fizică (am slăbit peste 20 de kilograme), ci mai ales, am dobândit un echilibru mental, spiritual, care a întărit relația mea cu Dumnezeu. Experiența trăită am descris-o în cartea „CALEA MEA. Dieță creștină și alimentație naturală” (Editura Meridiane Publishing, Iași, 2018). Am și studii teologice, dar am postit pentru prima oară doar cu apă, acum doi ani, în 2018. Mai întâi, două zile, apoi trei zile, iar când am reușit patru zile, deja mă încerca un sentiment ciudat. Mă simțeam atât de diferit, încât uneori aveam impresia că acest lucru se vede și la exterior și că oamenii mă priveau într-un anume fel, pe stradă. Ce-i drept, nu știam multe amănunte despre postul doar cu apă, o practică existentă, în diferite forme, în mai toate religiile, vechi și noi, ale omenirii. Citisem cartea „Postul Negru, o nouă terapie” de Thierry de Lestrade și consultându-mă și cu alte persoane, am aflat că patru – cinci zile de post negru este pentru mulți o limită frecventă, destul de greu de depășit. Având însă în vedere starea pe care am simțit-o în acele zile, am început să mă documentez și mai mult despre post. M-am rugat și am încercat din nou: am reușit astfel să depășesc pragul *celor cinci zile*. Am reușit să ajung la 13 zile de nemâncare. Mai ales rugăciunea din acea perioadă, care cu fiecare zi devinea mai intensă, m-a făcut

chiar – iar dacă apare ca o lipsă de modestie, cer scuze cititorilor dumneavoastră – să consider că cele 13 zile au trecut ușor! Atunci a încolțit în mine dorința de a ține un post de 40 de zile doar cu apă, dorință pe care am plasat-o în brațele lui Dumnezeu. În orice caz, dorința a apărut în tandem cu credința că dacă mă voi mobiliiza pentru a ține acest post de 40 de zile și voi reuși, atunci lucrurile toate se vor fi așezat pe un făgaș normal în viața mea. Această perioadă – pe atunci doar un vis la care priveam cu sfială – a coincis cu Postul Paștelui din anul acesta.

Mi-am pregătit un caiet studențesc pe coperta căruia am scris încă din prima zi, spre motivarea mea și continua aducere aminte a visului: „Jurnalul unui post de 40 de zile cu apă”. Mărturiseam astfel, semiotic, ceea ce-mi doream și de la mine și de la Dumnezeu. O conlucrare în vederea realizării unui vis demult cerut: un post de 6 săptămâni. Nu știam ce eficiență va avea, însă când mă gândeam la timpul pe care urma să îl petrec doar în „post și rugăciune”, ocolind alimentele și locurile unde le-aș fi putut consuma, îmi făceam deja o idee despre zona spirituală care mi se contura. Acum, după această experiență încheiată pot să spun că postul terapeutic cu apă este ca *Pomul cu mere de aur*, ca un *izvor al tinereții fără bătrânețe și al vieții fără de moarte*, precum sfârșitul basmelor românești în care toți *au trăit fericiți până la adânci bătrâneți*. Este atât de bun acest post, încât nu cred că există o altă practică care îl poate întrece în efectele sale benefice. Dar pentru a le atinge este nevoie de voință, de motivație și de un îndrumător cu suficientă experiență, atât în ceea ce privește ținerea postului, cât și ieșirea din post.

„Dezghețarea inimii și deschiderea minții”

Povestii-ne care sunt etapele unei asemenea experiențe, dați-ne mai multe detalii despre rezultatele imediate, dar și cele pe termen mai lung pentru cel care o practică. Ce-ați simțit dvs. în timpul postului cu apă?

Vă voi prezenta observațiile făcute de cei cu experiență mai multă în acest domeniu. În Rusia, de exemplu, sunt luate în considerare cinci etape ale postului terapeutic. Există un prag dificil în

primele 3 zile; de la începutul privării de hrană, în primele 24 de ore va persista senzația de foame. După acest prag, corpul va „protestă” pentru că nu îl mai alimentăm. Vom simți amețeli, dureri de cap sau greață. Este un proces perfect normal care se petrece la toată lumea, indiferent de experiența de postire. După 72 de ore, trupul trece singur la consumul lipidelor, intră în starea de cetoză. De aici înainte, până la finalul postului, starea de spirit va fi una excelentă. Uneori, atinge euforia. Oricum, o stare de bine inundă ființa postitorului, energia pe care o resimte fiind una fantastică. Este adevărat că ea vine cumva în valuri, 80% stare de bine și 20% stare de moleșală. Însă e doar un preț mic *de plătit* pentru beneficiile care urmează. Postitorul va constata după primele 3 zile, lipsa apetitului pentru alimente, de unde și o excelentă stare de viciozitate mentală dată de *dezlegarea de cele materiale*. E o senzație unică. Un alt efect benefic este scăderea în greutate cu aproximativ 5 kg (în primele patru zile). După 4-5 zile, apar o extraordinară claritate a minții, luciditate deosebită și o putere de concentrare care nu poate fi atinsă în perioada de alimentație normală.

După 7 zile de post, dispar diverse afecțiuni ale pielii, fiind pe cale de vindecare, în timp ce astmul bronșic se tratează definitiv. La fel și o serie de alergii. Durerile de cap (dacă au existat înainte de post) dispar. La fel și durerile de oase, de picioare, musculare, de spate sau de stomac. S-au curățat în mare parte intestinile și omul se simte mai bine ca niciodată. Culoarea crista-linului este curată, iar privirea – lucidă.

Spre 14 zile de post, vorbim deja despre tratarea unor boli din ce în ce mai grave; trupul lucrează pe zone, precum cele ale emoțiilor, ale mentalului. După 21 de zile, simțim curățări profunde în zona inimii, ale sistemului circulator și musculo-scheletal. Se vindecă artroza și altele de acest tip. După 14-21 de zile de post, se experimentează stări spirituale deosebite. Se conturează o mai directă relație cu Dumnezeu. Rugăciunea către El devine o discuție naturală, *ca de la om la Om*.

Spre 40 de zile de post, vorbim deja despre vindecări complete ale anumitor afecțiuni, precum și de ameliorări majore ale bolilor grave. Obligatoriu.

Când am început acest post, eu însumi sufeream, poate mai mult decât bănuiam. În primul rând, de colon blocat. Abia după 36 de zile de post doar cu apă am început să elimin reziduurile existente aici, cine știe de când. De asemenea, am moștenit pe cale maternă o afecțiune genetică legată de inimă; după 24 de zile de post am scăpat de aritmii, de starea de oboseală, de rău și disconfort cu care mă confruntam des. La piciorul drept aveam o problemă de circulație sanguină, dureroasă (fie moștenită pe cale paternă, fie cauzată de faptul că petrec ore în sir la volan). Niciodată de așa ceva, după post.

Ceea ce consider însă cel mai important că mi s-a întâmplat este *dezghețarea inimii și deschiderea mintii* din punct de vedere spiritual. Este cel mai benefic și revelator efect pe care îl înțeleg acum. Fără certitudinea existenței Duhului Sfânt în viața mea (pe care am primit-o în post) nu ajungeam să militez atât de puternic pentru această idee, iar aici mă refer la pelerinajul pedestrui pe care îl plănuiesc, destinat promovării beneficiilor postului cu apă.

Ați mărturisit într-un interviu că ați fost în Rusia, unde ați cunoscut această metodă de tratament. Ați aflat acolo și alte secrete ale medicinei tradiționale ruse, metode inedite de vindecare a bolilor și de păstrare a sănătății?

Am fost în Rusia (mai exact la Goriacinsk, pe malul lacului Baikal, la Clinica de postire care în acest an împlineste 25 de ani de activitate în domeniu și peste 30000 de persoane vindecate prin această metodă). Aș fi putut pleca în Germania, de exemplu, dar am simțit o atracție pentru această zonă. Poate și pentru că în Rusia spiritualitatea se manifestă într-un mod cu totul aparte.

În Rusia, chiar și în Ucraina, postul terapeutic cu apă se practică de zeci de ani; este la fel de firesc precum este la noi merkul la mare sau la *iarbă verde, la un grătar*. La Clinica din Goriacinsk despre care vorbesc, familiile vin în formulă completă să postească. Își iau concediu și vin aici. În Rusia, mai ales în jurul orașelor Moscova și Sankt Petersburg, există aproximativ 50 de sanatorii de postit. Alte câteva zeci sunt în fază de construcție. La Goriacinsk, postul este însoțit și de alte terapii: băi cu nămol, cu

ape minerale, hidroterapia, hiduroterapia, sauna, masajul, împachetările cu diverse ierburi și uleiuri etc. Toate au avantajul de-a spori eficiența postului cu până la 40%, datorită efectului accelerat de detoxifiere.



Asistentă medicală care pregătește procedura terapeutică cu nămol

Care sunt primele sfaturi pe care le-ați da celor care ar dori să încearcă o astfel de terapie prin post?

Înainte de post este bine să renunțăm o perioadă la alimentele de origine animală. Să existe o săptămână de pregătire a postului pentru ca primele trei zile, când acidoză este puternică, să nu fie *foarte grele*, ci cât mai ușor de suportat.

Și mai important decât asta este să ne stabilim o motivație puternică, deosebit de clară, care să nu sufere modificări pe parcurs. Pur și simplu, îți propui un țel. Un scop important pentru tine. Puterea postului este extrem de mare, nu trebuie neglijat acest aspect. Poate de asta, la rândul său, impune scopuri înalte.

Un aspect deosebit de important este indexul de masă corporală (greutatea împărțită la pătratul înălțimii individului). Aceasta trebuie să fie mai mare de 19.

Ce trebuie să înțelegem? Că nu e vorba despre un moft sau de un joc, ci despre a nu mâncă un anumit număr de zile. Trebuie să adoptăm această decizie cu maturitate.

Mulți postitori spun că mediul de acasă îi îndeamnă să ajungă des în preajma frigiderului sau a bucătăriei, motiv pentru care este mai bine să caute un spațiu neutru pentru post: în condeiu, la o mănăstire, la rude în mediul rural etc. La acest moment sunt în căutarea locației perfecte pe care să o punem la dispoziția celor interesați să țină un post de 10 zile, dintr-o anumită nevoie. Post asistat, care implică respectarea anumitor reguli, consult medical, alte servicii complementare (masaj, plimbări în aer liber, băi cu nămol etc).

**„Prin post, normalul se redefineste.
Și fericirea la fel”.**

Dincolo de refacerea stării de sănătate, mai sunt și alte argumente pentru a ține un astfel de post cu apă?

După cum menționam mai sus, postul atinge patru paliere: cel fizic, cel emoțional, cel mental și, nu în cele din urmă, planul spiritual. Dacă din punct de vedere fizic am discutat, fiind vorba despre rezultate demonstrează inclusiv sub aspect medical, științific, *vindecarea* laturii emoționale/psihice este resimțită în mod personal, de la individ la individ. Categoric însă au loc schimbări în bine care survin în timpul postului. În primul rând, fricile se destramă, odată cu înțelegerea faptului că, nemâncând, omul poate supraviețui și, mai mult, chiar își îmbunătățește sănătatea. Incertitudinile dispar; se conturează idei clare. Încrederea în sine, stima de sine cresc frumos, odată cu diminuarea orgoliului. În mod paradoxal, intervine o detașare, o anulare a adicțiilor coroborată cu o empatie puternică față de semenii. Una peste alta, este mult mai greu să zdruncini echilibrul unui postitor decât al unei persoane care recurge la o anumită dietă. Pe plan mental, aceeași persoană va avea un randament cu 100% mai eficient în ce privește cerințele intelectuale, decât în afara postului. Există însă se pare și un efect

secundar al postului, iar aici vorbesc strict în nume personal: o mai slabă memorie pe termen scurt. Motiv pentru care este recomandat să ținem un jurnal pentru a nu omite nimic din cele petrecute peste zi.

Cel mai fascinant pentru mine a fost însă planul spiritual, unde mărturisesc că am fost și cel mai curios în ce privește schimbările care mi se vor întâmpla. Spun din capul locului că NU am experimentat stări supranormale. Însă am avut momente de rugăciune care au fost răvășitoare. Mai mult decât atât, după ziua a 30-a de post, am trăit fiecare nouă zi (de post) ca și cum renășteam. Iar și iar. Distingeam în trăirile mele, fericirea datorată faptului că exist, că soarele luminează, că apuc să îmi fac treburile cu o energie frumoasă. Toate îmi păreau lucruri atât de firești, deși pot afirma cu certitudine că în și prin post, normalul se redefineste. Și fericirea la fel. Normal e să primești fiecare zi ca pe o binecuvântare și să fii fericit putând da slavă lui Dumnezeu pentru ocazia pe care îți-o oferă cu fiecare clipă, de a-I cunoaște creația și de a participa activ la ea. Nouitatea apare când contemplarea pasivă devine activă și te îmbie să faci binele necondiționat, să te rogi mai mult, să iezi decizii ce nu mai țin de tine ca individ, ci de tine ca membru al unei comunități.

Se știe că postul te apropie de Dumnezeu. Cum? Dvs, ca absolvent de seminar teologic, care ați practicat postul în mod repetat, puteți să explicați mai bine acest lucru. Ajutați-ne să înțelegem ce se petrece în aceste momente?

Poate cu asta ar fi trebuit să începem. Unii cred că originea postului trebuie căutată într-o simplă practică de sobrietate și de temperanță, recomandată și uneori experimentată de marii înțelepți, filosofi sau înțemeietori de religii. De la acest post, practic de natură igienică, s-ar fi ajuns la ideea unui post cu caracter religios. De ce? Se pare că în anumite cazuri, postul a prilejuit viziuni religioase. Uneori este practicat ca un exercițiu de penitență, alteori ca un mijloc de pregătire pentru săvârșirea unor acte religioase sau, de ce nu (cum e cazul meu) a unor fapte importante din viață. Să nu uităm că postul poate fi descris

și ca un rit de doliu (formă de exprimare a durerii sau a tristeții) sau de purificare. Uneori a fost considerat și practicat ca un mijloc pentru a avea vizuni, alteori – dezbrăcat complet de caracterul religios – se practică pur și simplu ca un mijloc pentru refacerea sau păstrarea sănătății fizice, fiind recomandat ca atare de însăși știința medicală.

Fiind absolvent de Seminar teologic, aşa cum ați precizat, pot afirma că postul face parte din mijloacele de cultivare și de săvârșire a sufletului, fiind inseparabil de alte virtuți sau acte creștine (rugăciunea, pocăința, smerenia, milostenia). Pe propria-mi piele am simțit cum postul slăbește, atenuează – până la stingere completă – puterea patimilor sau a instinctelor, cum doriți să le spunem. Cu alte cuvinte, postul poate fi definit ca un instrument sau, mai degrabă, un auxiliar al strădaniei noastre continue spre desăvârșire. Postul poate fi desăvârșit numai atunci când abținerea de la alimente este coroborată cu efortul spre progres spiritual, cu racordarea voinței în a ne purifica sufletul, a alunga gândurile nesănătoase și a ne înfrâna de la săvârșirea răului moral.

Am urmat cursurile Seminarului Teologic Ortodox din Iași, dar nu știam atunci ce este postul; nu știam nici că adevăratul post este nemâncarea. Mâncam la cantină „de post”, adică doar ocoleam alimentele de origine animală. Însă adevărul este că aceasta nu spune nimic despre ce este postul și nici care este metoda de a ajunge la rezultate clare în privința unor stări deosebite, determinate de post.

Din toate posturile pe care le-am ținut personal și din mărturiile altor postitori am înțeles că Sfinții Părinți aveau întru totul dreptate când afirmau că *patimile își au originea în mâncatul în exces*. Postul este în sine o taină care stă în slujba oricui reurge la a-l practica din dorința de a-și reechilibra organismul, ajungând să fie responsabil inclusiv de încetinirea procesului de îmbătrânire, rejuvenarea generală și de creștere a speranței de viață cu câțiva ani.

Pelerinajul pentru post

Ați anunțat în presă că veți face un drum pe jos de la Iași la Constanța, timp în care nu veți consuma alimente, ci veți bea doar apă. Dincolo de ineditul unui asemenea demers, care va atrage desigur atenția, ce doriți să demonstrați, să arătați? Care este rostul unei asemenea încercări dure?

Având în vedere propriile trăiri identificate în urma perioadelor de post, am decis să militez pentru această idee. Să conștientizăm că binele, sănătatea noastră ne sunt mult mai la îndemână decât credem. Cât am stat la Clinica din Goriacinsk, o regulă o constituia mersul pe jos. Plimbări lungi; mulți km, zilnic. Deci post și mișcare. Clinica este organizată de așa natură, încât pentru a te deplasa de la o secție la alta (de la sala de masaj, la sauna sau la cabinetul pentru împachetări cu nămol) ești nevoit să mergi măcar câțiva km. În afară de aceste deplasări curente, medicii recomandă acolo plimbările lungi.

Aici am văzut eu cheia; nu poți să promovezi mai bine postul, decât arătând că el poate fi însoțit și de efort, de exercițiu fizic prelungit. Ca urmare, voi pleca de la o mănăstire din Iași, destinația finală fiind o mănăstire din Constanța. E un demers inițiat în nume propriu și mă bucură foarte mult faptul că numeroase persoane, din întregă țară și-au manifestat solidaritatea și le mulțumesc pe această cale. Deși inițial urma să dorm la cort, am fost sunat și mi s-a propus să fiu găzduit de preoții bisericilor de pe traseul pe care mi l-am propus.

Cei care mă vor urmări vor afla și despre cartea *Jurnalul unui post terapeutic de 40 de zile* (Editura Meridiane Publishing, Iași, 2020), în care am inclus experiența legată de postul cu apă, avută în Siberia. Ar putea fi 10 zile de promovare a spiritualității și bucuriei postului. Este ceea ce mă motivează și mă ajută să cred că voi reuși. Îmi tot revăd drumul (mental) de nenumărate ori: știu că mă voi ruga încontinuu, până când voi ajunge la *Mănăstirea Sfântul Ioan Casian*, din Constanța. Limitele există doar în mintea noastră.



Autorul pregătit pentru pelerinajul pedestru

În lume există astfel de pelerinaje pedestre la care participă zeci de mii de oameni. Merg pe jos, cu mic cu mare, câteva zile. La noi se organizează de câțiva ani un asemenea pelerinaj, plecând de la Mitropolia Moldovei până la schitul de pe muntele Ceahlău, de sărbătoarea *Schimbării la Față*, pe 6 august. Noutatea ar fi în cazul meu faptul că nu voi mâncă, deși voi înregistra un consum caloric important. Mă rog să ajung sănătos la capătul acestui drum, întărind astfel ideea că postul poate fi terapeutic, inducând omului o stare de pace, o viață echilibrată, cu încredere în sine și în Dumnezeu.

CAPITOLUL II

REVENIREA DIN POST SAU ALIMENTAȚIA DE RESTAURARE



Experiența dobândită în Rusia mi-a demonstrat că alimentația de restaurare este deosebit de importantă pentru dobândirea efectelor scontate în timpul postului negru cu apă.

La Goriacinsk, perioada de restaurare variază între 3 și 6 zile, în funcție de numărul de zile de post cu apă. Pentru 7 zile de post se obișnuiește o perioadă de 3 zile de restaurare, iar apoi, proporțional, se țin până la 6 zile de revenire din postire. La un post de 40 de zile ca al meu – medicii mi-au recomandat 15 zile de restaurare. Acest lucru este pentru o mai eficientă/stabilă/sustenabilă stare de sănătate și, respectiv, greutate stabilă după ajunare. Carnea se evită o lungă perioadă după post, de câteva săptămâni, însă cel puțin 6-7 zile nu se consumă sau mai bine calculați o jumătate din perioada petrecută în post pentru numărul de zile de restaurare. La fel și lactatele grase, băuturile alcoolice sau acidulate.

Este de foarte mare importanță această perioadă de restaurare pentru că din aceste alimente va fi „compus” corpul nostru după perioada în care am slăbit, în care am topit din grăsimi. După această perioadă în care am renunțat la vechile obiceiuri, am vrea să ne îmbrăcăm cu „omul cel nou”, cel care știe ce să facă din punct de vedere alimentar și care nu va mai depune grăsimi fără rost, ci își va modela trupul după voia proprie și după un set de reguli care îi vor menține o stare de perfectă sănătate.

O altă chestiune pe care aş dori să o menţionez în această carte este recursul la o **alimentaţie cât mai simplă** în perioada de revenire. Alimentele simple, negătite prea mult, alimentele din cereale integrale, fructele și legumele cel mult fierte, alimentele cu mare încărcătură „vie” – păstrează omul într-o stare de smerenie, de armonie cu Universul, într-o stare de binecuvântare și nu îl semește sau amește cu miroșuri și gusturi total nepotrivite cu starea din care tocmai a ieșit sau în care încă se află. Din acest punct de vedere, vă îndemn să nu consumați cel puțin două săptămâni dulciuri, produse alcoolice, carne, preparate din carne, lactate, ouă, produse de patiserie sau cofetărie, cafea. Pe de altă parte vă îndemn să consumați treptat legume, fructe autohtone, cereale integrale. Acestea aduc o armonie deplină în om și nu îl risipesc în gânduri deșarte sau pofte peste măsură de diferite față de starea acumulată în post. Nu neglijați aceste sfaturi pentru o eficientă ieșire din post și o ușoară intrare ulterioară în alt post. Reținerea de la alimente va fi cea mai bună idee de viață lungă și sănătoasă pe care o veți putea lăsa moștenire generațiilor care vor veni.

Voi pune mai jos alimentația de restaurare aşa cum am învățat-o din Siberia.



Prima zi de restaurare

Se bea în 6 etape pe parcursul unei zile, un litru de suc de portocale/mere, diluat în proporție de 1:1 cu apă

sau

Se bea un litru de compot de caise uscate/stafide/mere, în 6 reprise.

A doua zi de restaurare, varianta A, pentru posturi cu durata de peste 10 zile

Ora 9.00

Compot de fructe neîndulcit (doar zeama), 200 ml

Ora 11.00

Suc de fructe neîndulcit, 200 ml

Ora 13.00

Compot de fructe neîndulcit, 200 ml

Ora 16.00

Suc de fructe neîndulcit, 200 ml

Ora 18.30

Compot de fructe neîndulcit, 200 ml

Ora 21.00

Suc de fructe/compot neîndulcit, 200 ml

A doua zi de restaurare, varianta B, pentru posturi de 5 – 10 zile

Ora 9.00

Compot de fructe uscate neîndulcit, 200 ml

Ora 11.00

Suc de fructe (măr sau portocală) sau morcov, 200 ml

Ora 13.00

Supă de legume, 200ml

Măr copt, 50 mg

Compot de fructe, 100 ml

Ora 16.00

Suc de fructe, 200 ml

Ora 18.30

Salată de legume fierte, 50 – 100 gr

Terci lichid, 100 gr

Ceai verde cu lapte, 200 ml

Ora 21.00

Compot de fructe uscate, 200 ml

A treia zi de restaurare

Ora 9.00

Felii de morcovi cruzi, 100 gr

Terci lichid, 100 gr

Ceai verde cu lapte, 200 ml

Ora 11.00

Fructe, 150 gr

Ora 13.00

Supă de legume, 250 gr

Compot (doar zeama), 200 ml

Ora 16.00

Fructe, 150 gr

Ora 18.30

Salată de legume fierte, 100 gr

Legume simple, 150 gr

Ceai verde cu lapte, 200 gr

Ora 21.00

Fructe, 150 gr

Ziua a patra de restaurare

Ora 9.00

Salată de legume, 100 gr

Terci cu adaoș de unt, 100 gr

Ceai cu lapte, 200 gr

Crutoane de pâine, 25 gr

Miere de albine, 15 gr

Lămâie, 20 gr

Usturoi, 5gr (acest aliment este foarte important în restaurare, însă a nu se depăși inițial cantitatea recomandată)

Ora 11.00

Fructe, 150 gr

Ora 13.00

Salată, 100 gr

Pește fierb, 100 gr

Compot, 100 gr

Ora 16.00

Fructe, 150 gr

Ora 18.00

Salată, 100 gr

Mix legume, 150 gr

Ceai cu lapte, 200 ml

Crutoane de pâine, 25 gr

Miere, 20 gr

Lămâie, 15 gr

Usturoi, 5 gr

Ora 21.00

Fructe, 150 gr

Ziua a cincea de restaurare

Ora 9.00

Salată, 100 gr

Terci cu adaos de unt, 150 gr

Ceai cu lapte, 200 ml

Crutoane de pâine, 25 gr

Miere de albine, 20 gr

Lămâie, 15 gr

Usturoi, 5 gr

Ora 11.00

Fructe, 150 gr

Ora 13.00

Salată, 100 gr

Supă, 250 gr

Pește fierb, 100 gr

Mix legume, 100 gr

Compot, 200 gr

Crutoane, 25 gr

Ora 16.00

Fructe sau banană, 150 gr

Ora 18.30

Salată 100 gr sau cottage cheese, 100 gr

Masă de pește, 100 gr

Mix legume, 150 gr

Ceai cu lapte, 200 gr

Crutoane, 25 gr

Miere, 15 gr

Lămâie, 20 gr

Usturoi, 5 gr

Ora 21.00

Fructe, 150 gr

Ziua a șasea de restaurare

Ora 9.00

Salată, 100 gr

Terci cu adaos de unt, 150 gr

Ceai cu lapte, 200 ml

Crutoane, 25 gr

Miere, 20 gr

Lămâie, 15 gr

Usturoi, 5 gr

Ora 11.00

Fructe, 150 gr

Ora 13.00

Salată, 100 gr

Supă de legume, 250 gr

Carne (de pui), 100 gr

Mix legume, 100 gr

Compot, 200 gr

Ora 16.00

Fructe, 150 gr

Ora 18.30

Salată, 100 gr

Masă de pește, 100 gr

Mix legume, 200 gr

Ceai cu lapte, 200 ml

Crutoane 25 gr

Miere, 20 gr

Lămâie, 15 gr

Usturoi, 5 gr

Ora 21.00

Fructe, 150 gr

Pe lângă acestea, mai sunt următoarele sfaturi:

- Nu se consumă sare în alimente, cel puțin 15 zile după înacetarea postului.

- Se evită pe cât posibil zahărul din alimentație pe o perioadă cât mai lungă după post.
- Se evită consumul băuturilor alcoolice pe o perioadă cât mai îndelungată.
- Carne de porc nu se consumă cel puțin 15 zile după post.
- Din ziua a 5-a de restaurare se poate consuma omletă și banane.
- În prima zi de post este recomandată infuzia de caise uscate sau stafide și nu fierberea clasică.

CAPITOLUL III

SFATURI CULESE PENTRU UN POST DE SUCCES

Am să adaug aici câteva sfaturi ale bisericii creștine de peste ocean pentru un post de succes. Cu toții știm că înainte de orice post trebuie clarificate bine anumite etape pentru ca începutul, demersul principal și scopul postului să poată fi atinse.

În pildele Sale, Mântuitorul Hristos menționează faptul că postul este un exercițiu pe care fiecare creștin ar trebui să îl facă. Domnul nu a spus „dacă postiți”, ci „atunci când postiți”.

„Când postiți, să nu vă luați o înfâțișare posomorâtă, ca fățar-nicii, care își sluțesc fețele, ca să se arate oamenilor că postesc. Adevărat vă spun că și-au luat rasplata. Ci tu, când postești, unge-ți capul și spală-ți fața, ca să te arăți că postești nu oamenilor, ci Tatălui tău, care este în ascuns; și Tatăl tău, care vede în ascuns, îți va răsplăti”, Matei 6. 16 – 18.

„Atunci ucenicii lui Ioan au venit la Iisus și I-au zis: „De ce noi și fariseii postim des, iar ucenicii Tăi nu postesc deloc?” Iisus le-a răspuns: „Se pot jeli nuntașii câtă vreme este mirele cu ei? Vor veni zile când mirele va fi luat de la ei, și atunci vor posti”, Matei 9. 14 – 15.

În Vechiul Testament, Isaia a îndemnat poporul lui Dumnezeu să aibă o perspectivă corectă asupra postului adevărat.

„Iată, postiți ca să vă ciorovăiți și să vă certați, ca să bateți răutăcios cu pumnul; nu postiți cum cere ziua aceea, ca să vi se audă strigătul sus. Oare acesta este postul plăcut Mie: să-și chinuiască

omul sufletul o zi? Să-și plece capul ca un pipirig și să se culce pe sac și cenușă? Aceasta numești tu post și zi plăcută Domnului? Iată postul plăcut Mie: dezleagă lanțurile răutății, deznoadă legăturile robiei, dă drumul celor asupriți și rupe orice fel de jug; împarte-ți pâinea cu cel flămând și adu în casa ta pe nenorociții fără adăpost; dacă vezi pe un om gol, acoperă-l, și nu întoarce spatele semenului tău. Atunci lumina ta va răsări ca zorile, și vindecarea ta va încolții repede; neprihănirea ta îți va merge înainte, și slava Domnului te va însobi”, Isaia 58. 4 – 8

Postul este o disciplină spirituală care disociază omul de dorințele naturale ale trupului și ne acordă timpul necesar pentru a ne îndrepta atenția spre căutarea direcției pe care o vrea Domnul pentru viața noastră, pentru cei dragi nouă și pentru Biserică.

Cum să începi postul

1. Setează-ți obiectivele

De ce anume postești? Este pentru o reîmprospătare spirituală, pentru călăuzire, pentru sănătate, pentru rezolvarea unor probleme anume, pentru a primi harul în vederea rezolvării unor probleme acute? Cere Duhului Sfânt să te sprijine și să te ajute să îți clarifici obiectivele în acest post. Acest lucru te va ajuta să te rogi mai specific și mai strategic.

2. Fă-ți o serie de angajamente – roagă-te pentru felul postului pe care vrei să-l îți

- Cât vei posta: o masă, o zi, cinci zile, zece zile etc.?
- Felul postului pe care vrei să-l urmezi: doar cu apă, apă și sucuri, doar verdețuri nefierte sau preparate, fără carne și lactate, post de televizor, de sport, de ciocolată etc.
- Ce activități fizice și sociale vei restricționa în vederea îndeplinirii postului?
- Cât timp vei dedica în fiecare zi rugăciunii către Dumnezeu?

Făcând aceste angajamente înainte de a începe postul, ele te vor ajuta să îți susții privarea de alimente atunci când vei avea tot

felul de ispite fizice și când presiunea vieții cotidiene te va obliga să îți abandonezi decizia.

3. Pregătește-te din punct de vedere spiritual – fundamentalul postului și al rugăciunii este părerea de rău/pocăință. Păcatele nemărturisite vor submina rugăciunea ta. „*Dacă aș fi cugetat lucruri nelegiuite în inima mea, nu m-ar fi ascultat Domnul*”, Psalm 66.18.

Iată câteva lucruri pe care poți să le faci pentru a-ți pregăti inima pentru post:

- Mărturisește orice păcat și acceptă iertarea Domnului.
- Cere-ți iertare de la toți cei pe care i-ai nedreptățit/jignit și iartă pe toți cei care îți-au făcut rău.
- Predă-ți viața Domnului Iisus Hristos, Stăpânul nostru și refuză să faci voia naturii noastre umane (Romani 12. 1 – 2).
- Începe postul și rugăciunea cu o inimă deschisă.
- Nu subestimați niciodată opoziția spirituală pe care o veți simți în timpul postului. Satan intensifică câteodată conflictul dintre trup și spirit (Galateni 5. 16 – 17).

4. regătește-te fizic – postul necesită unele precauții. Consultă-ți medicul mai întâi, în special dacă ieși anumite medicamente sau dacă ai o anumită afecțiune cronică. Unele persoane nu ar trebui să postească niciodată fără supraveghere medicală. Așadar:

- Pregătește-ți trupul. Mânâncă porții mai mici înainte de a începe postul. Evită mâncărurile grase și cele cu zaharuri multe.
- Încearcă să reduci consumul de cafeină (cafea, cola) înaintea postului pentru a atenua problemele legate de sevrajul care ar putea să apară.
- Mânâncă fructe crude și legume două zile înaintea postului.

În timp ce postești:

- Limitează-ți activitatea.
- Fă exerciții fizice, însă într-un regim moderat.
- Odihnește-te cât de mult poți.
- Bea suficientă apă pentru a atenua starea de foame sau de amețeală.
- Pregătește-te pentru o perioadă de disconfort mental cum ar fi lipsa de răbdare, anxietate și nestatornicie.
- Așteaptă-te la unele stări de disconfort fizic, în special în ziua a doua. Poți avea unele dureri provocate de foame, amețeli și stări de iritare. Sevrajul de la cafeină și zahăr poate cauza dureri de cap. Mai pot apărea stări de slăbiciune, oboseală sau somnolență.
- Pentru cei care nu postesc regulat, să știi că după ziua a treia va fi mai ușor.

5. Fă-ți un program – pentru un maxim beneficiu spiritual, rezervă-ți timp suficient pentru Dumnezeu, pentru călăuzirea Sa. Cu cât petreci mai mult timp cu el, cu atât va fi postul tău mai cu folos. Fă-ți un program pentru dimineață și seara, în care să petreci timp în rugăciune cu Domnul fără niciun fel de distrageri. Încearcă să ai câteva portițe de liniște în programul tău zilnic, mici, cam 2 – 3 minute, timp în care să îi mulțumești lui Dumnezeu pentru toate (Coloseni 3.15).

6. Finalizează-ți postul treptat – începe să mănânci treptat. Nu consuma mâncare solidă imediat după ce ai postit. Treptat introdu mâncare solidă pentru a nu avea efecte negative pentru stomac și pentru sistemul digestiv. Încearcă cu câteva mese mai mici la început.

CAPITOLUL IV

POSTUL NEGRU

PENTRU ILUMINARE

ȘI NONVIOLENȚĂ

În Biblie doar trei persoane sunt menționate că ar fi postit posturi de 40 de zile. Moise a postit de două ori câte 40 de zile fără hrană și apă (Deuteronomul 9.9; 9.18), Ilie a postit 40 de zile fără hrană și apă (3 Regi 19.8) și Domnul Iisus Hristos a postit 40 de zile fără hrană (Matei 4.2).

În timp, oamenii Bisericii au dat uitării posturile acestor trei mari figuri reprezentative ale Bibliei, au uitat de postul proorocului Daniel (reținere de la alimente din carne, lapte și dulciuri) și au lăsat postul într-un con de umbră.

Voi atașa mai jos unele opinii importante despre post ale câtorva persoane care au marcat creștinismul, un post mai ales pentru iluminare și nonviolență.

Martin Luther (1483 – 1546)

„Despre post spun acestea: Este corect să postați frecvent în aşa fel încât să preluăți controlul asupra trupului. Pentru că atunci când stomacul este plin, corpul nu este bun și nu ajută la a predica, la rugăciune, la studiu și în general la facerea binelui. În aceste circumstanțe este clar că Dumnezeu, Cuvântul Său, nu poate rămâne în om. Însă oamenii să nu postească ca și cum ar fi o faptă bună în sine”. (Martin Luther, Luther's Works, St Louis Edition, vol. 19, 1017).

„Sfântul Petru nu cere mai mult de la noi decât să fim treji (alerți, lucizi), asta înseamnă să subjugăm trupul atunci când simțim că este prea desfrânat. El nu ne spune cât anume să postim, aşa cum a făcut Papa, dar lasă asta la latitudinea individului în aşa manieră încât el să fie tot timpul lucid și să nu-și îngreuneze trupul cu lăcomia, pentru a rămâne întotdeauna în rațiune și judecată, pentru a putea întotdeauna să-și țină corpul sub control. Este aproape nefolositor să impui postul unui întreg grup de oameni din moment ce suntem atât de diferiți unul față de altul: unul este puternic, altul este mai slab, unul trebuie să țină post mai mult, altul mai puțin pentru a putea merge la muncă... Este bine să postim, însă doar acela poate fi numit post adevărat atunci când nu oferim trupului mai mult decât să rămână într-o stare de sănătate. Lasă-ți trupul să lucreze, însă fii atent ca nu cumva fundul tău să devină prea doritor și mergând să danseze pe gheăță să cadă și să-și rupă vreun os. Trupul ar trebui să fie temperat și să urmeze sufletul. Nu ar trebui să se comporte ca aceia care, atunci când se pregătesc de post, la masă se umplu cu pește și cu vinul cel mai bun de simt că vor pocni” (Martin Luther, Luther's Works, St Louis Edition, vol. 9, 986)

Jean Calvin (1509 – 1564)

„Un post sfânt are trei scopuri în vedere. Îl folosim pentru a ne subjugă trupul, ceea ce el nu vrea; sau să ne pregătim mai bine pentru rugăciune și meditație sfântă; sau pentru a ne smeri în fața Domnului atunci când ne spunem păcatele în fața Lui. Primul scop nu este discutat în postul general, public, pentru că nu toți au aceeași constituție fizică, nici aceeași stare de sănătate, aşadar este mai aplicabilă posturilor individuale. Scopul al doilea este comun pentru amândouă atât pentru pregătirea pentru rugăciunea în biserică sau rugăciunea individuală. Același lucru poate fi spus și despre al treilea scop. Câteodată se întâmplă ca Dumnezeu să lovească o nație cu război sau boală sau o anumită calamitate. În această osândă comună, întreaga lume este plină de vinovăție și își mărturisește vinovăția. În cazul în care mâna Stăpânului ar lovi pe cineva în particular, atunci același lucru ar trebui făcut de el însuși sau de familia sa. Chestiunea este, într-adevăr, un simț al minții. Dar atunci când

mintea se realizează aşa cum ar trebui, nu poate decât să se descarce în manifestarea externă, mai ales atunci când tinde spre edificarea comună, pentru că toți, mărturisindu-și deschis păcatul, să aducă laudă dreptății divine și prin exemplu să se încurajeze”, Jean Calvin, Institutes of the Christian Religion, IV, XII, 15

John Wesley (1703 – 1791)

„Acestea sunt mijloacele (prin care se ajunge la credință): pentru că nu a fost doar pentru lumina judecății, sau conștiința naturală, aşa cum mai este numită, aceea prin care oamenii lui Dumnezeu au fost îndemnați să folosească postul ca un mijloc pentru acest scop. Dar au fost învățați din când în când de Dumnezeu însuși prin revelație clară a voinței Sale. Așa este și acea mențiune remarcabilă a profetului Ioil, capitolul 2, de la versetele 12 până la 27: „Dar chiar acum”, zice Domnul, „întoarceți-vă la Mine cu toată inima, cu post, cu plânset și bocet!” Sfâșiați-vă inimile, nu hainele, și întoarceți-vă la Domnul Dumnezeul vostru! Căci El este milostiv și plin de îndurare, îndelung răbdător și bogat în bunătate și-I pare rău de retele pe care le trimite // Preoții, slujitorii Domnului, să plângă între tindă și altar și să zică: „Doamne, îndură-Te de poporul Tău! Nu da de ocară moștenirea Ta, n-o face de batjocura popoarelor! Pentru ce să se zică printre neamuri: „Unde este Dumnezeul lor?” Domnul a fost plin de râvnă pentru țara Lui și S-a îndurat de poporul Său. Domnul a răspuns și a zis poporului Său: „Iată, vă trimit grâu, must și untdelemn proaspăt, ca să vă săturați de ele, și nu vă voi mai face de ocară între neamuri. Voi depărta de la voi pe vrăjmașul de la miazănoapte, îl voi izgoni spre un pământ fără apă și pustiu, și voi împinge partea dinainte a oștirii lui în marea de răsărit și coada oștirii, în marea de apus, iar duhoarea lui se va ridica în sus și miroșul lui de putregai se va înălța în văzduh, căci s-a crezut grozav”. Nu te teme, pământule, ci bucură-te și veselește-te, căci Domnul face lucruri mari!”

Mahatma Ghandi (1869 – 1948)

Între anii 1913 și 1948, Ghandi a ținut 17 posturi cu durată de la 3, la 21 de zile. Toate acestea au fost posturi care au

îndemnat conaționalii săi la non-violență, fiind ca o „armă” de impunere a filosofiei sale non-violente (Ahimsa). Să vedem câteva dintre ideile sale despre post:

„*Religia mea mă învață că de fiecare dată când este o situație stresantă pe care omul nu o poate îndepărta, acela trebuie să posteasă și să se roage*”.

„*Posturile sunt o parte din ființa mea. Nu aș putea să mă descurc fără ochi, așa cum nu mă pot descurca fără post. Ceea ce ochii sunt pentru lumea din afară – posturile sunt pentru lumea interioară*”.

„*Eu nu sunt responsabil pentru aceste posturi. Nu le țin pentru amuzamentul meu, nu mi-aș tortura trupul de dragul faimiei. Dar îndur cu bucurie crampele foamei sau alte disconforturi aduse de post, lumea să nu-și imagineze că nu simt suferința. Aceste posturi sunt suportabile doar datorită faptului că îmi sunt oferite de o putere superioară, iar capacitatea de a duce până la capăt durerea, vine tot de la acea Putere*”.

„*Nu pot posta la cererea cuiva. Aceste posturi aproape de moarte nu pot fi ținute cu ușurință. Ele pot fi în întregime de nedorit. Ele nu pot fi ținute cu ciudă, cu mânie. Mânia aceasta este o scurtă ne bunie. Trebuie aşadar să țin aceste posturi doar atunci când vocea interioară o cere*”.

„*Un post adevărat curăță trupul, mintea și sufletul. Crucifică carneea și în aceeași măsură eliberează sufletul. O rugăciune sinceră poate face minuni. Este o căutare intensă a sufletului pentru a atinge o puritate și mai mare. Puritatea odată atinsă, atunci când este utilizată pentru un scop nobil, devine o rugăciune*”.

„Cred că nu există rugăciune fără post și nici post adevărat fără rugăciune”.

„Postul, dacă nu este rezultatul harului lui Dumnezeu, este înfometare fără sens sau dacă nu, mult mai rău”.

„Este credința mea fermă că puterea sufletului crește proporțional cu supunerea trupului”.

„Din experiența mea personală și a colegilor mei pot spune fără ezitare să postați dacă sunteți constipați, sunteți anemici, dacă aveți febră, dacă aveți indigestie, dacă aveți dureri de cap, dacă aveți probleme reumatice, dacă aveți gută, dacă sunteți agitați, dacă sunteți depresiv, dacă sunteți hiperexcitați – așa veți evita orice prescripție medicală și medicamente”.

Cesar Chavez (1927 – 1993)

A fost unul din liderii *National Farm Workers Association*, sindicat al muncitorilor latini din Statele Unite. În căutarea dreptății, a egalității și a salariilor rezonabile, au fost organizate mai multe greve ale muncitorilor latini și filipinezi, între anii 1965 și 1968. El știa că cea mai bună armă a greviștilor era pur și simplu acțiunea, să nu renunțe, să meargă înainte cu perseverență, indiferent de șanse și de cât va fi nevoie. Chavez considera că nonviolența este mai puternică decât violența pentru că prima te obligă să fii creativ, ceea ce te păstrează în ofensivă – lucru foarte important pentru a câștiga orice gen de competiție (cu cineva sau cu tine însuți). „*Oricât de importantă ar fi lupta și oricâtă mizerie, sărăcie și exploatare există, noi știm că nimic nu poate fi mai important decât viața unui om*”, spunea el.

În februarie 1968, Chavez a declarat că intră în refuz de hrana pentru ca mesajul său să se facă auzit – unul de pace și

non-violență. A ținut 25 de zile de post doar cu apă, până cand starea sa de sănătate s-a subrezit și a atras atenția întregii țări asupra mesajului său. Mii de oameni au venit să-l viziteze în timpul postului. La finalul acestei încercări a primit felicitări și încurajări de la dr. Martin Luther King jr. și de la senatorul Robert Keneddy – „*din respect pentru una dintre figurile eroice ale timpurilor noastre*”.

Postul său nu a avut consecințe imediate asupra cerințelor muncitorilor, însă a avut pe termen lung. Sindicatul culegătorilor de struguri a fost auzit din ce în ce mai mult de oamenii comuni, iar când s-a cerut un boicot general pentru consumul de struguri în vederea îmbunătățirii condițiilor de muncă, întreaga țară nu a mai cumpărat struguri și astfel, până în 1970, situația muncitorilor s-a îmbunătățit până la nivelul așteptărilor.

CAPITOLUL V

POSTUL ÎN CUVINTELE PĂRINȚILOR DIN FILOCALIE*

*Filocalia este o culegere sau antologie din scrierile pustnicilor, monahilor și a clericilor ortodocși din secolele IV – XV. “Filocalia”, care înseamnă în limba greacă “iubirea de frumusețe divină” sau “iubirea de virtute”, este o culegere de texte scrise de 25 de Sfinți Părinți. Antologia aceasta fusese întocmită de Sfinții Nicodim de la Muntele Athos (1749-1809) și Macarie de Corint (1730-1805) și publicată, pentru prima dată, la Venetia, în 1782. În România, Filocalia a fost accesibilizată prin traducerea pr. Dumitru Stăniloae, lucrare tipărită și reeditată în 12 volume.

Iar trupul e omorât prin post, priveghere, culcare pe pământ, prin haina aspră și strict necesară, prin osteneli și dureri. Așa se omoară trupul, mai bine zis se răstignește, împreună cu Hristos. Iar subtiindu-se, curățindu-se și făcându-se ușor și ager, urmează fără greutate mișcărilor minții, neîmpotrivindu-se, și se înalță împreună cu Cel înalt. Deci fără acest lucru toată străduința se dovedește deșartă (Sf. Teodor al Edesei, Cuvânt despre contemplație).

S-a spus că trupul dorește să se desfățeze de cele ale sale prin simțire, lucru care e contrar intenției sufletului. Și cu cât mai mult se întărește, cu atât mai mult le dorește. Deci aceasta s-a dat în grija sufletului, ca să pună frâu tuturor simțurilor, ca să nu ne desfățăm, cum s-a zis, de cele supuse simțurilor. Iar fiindcă trupul, întărindește, se pornește și mai mult spre ele, iar pornindu-se și mai mult e greu de înfrânat, s-a dat în grija sufletului mortificarea lui prin post, priveghere, stare în picioare, culcare pe jos, neîmbăiere și prin toată cealaltă rea pătimire, că veștejind puterea lui să-l aibă ușor de strunit și ascultator spre faptele sale cugetătoare (Sf. Teodor al Edesei, Cuvânt despre contemplație).

Dar și pentru a lucra binele, zice Patericul, e trebuință de dreapta socoteală. Căci fecioara care a postit șase săptămâni, cugetând pu- rurea și la legea veche și la cea nouă, nu a socotit la fel lucrurile grele și cele ușoare. De aceea, cu toate că trebuia să-și rodească din atâtea socoteli nepătimirea, dar nu s-a întâmplat, fiindcă binele nu este bine, dacă nu are ca scop voia dumnezeiască. Căci găsim în dumnezeiasca Scriptură că adeseori Dumnezeu se supără împotriva cuiva care face un lucru ce pare tuturor bun. Și iarăși primește pe altul, care pare că face rău. Martor ne este Proorocul acela care cerea unora să lovească. Iar cel ce n-a ascultat, făcând – chipurile – bine a fost mâncat de fiare. De asemenea Petru, socotind că face ceva bun neprimind să fie spălat, a fost certat. De aici urmează că suntem datori să aflăm și să facem cu toată puterea voia dumnezeiască, chiar dacă ni s-ar parea că nu e bine. De aceea lucrarea binelui nu se face fără osteneală, ca să nu ne pierdem pe lângă libertate și lauda pentru silință (Petru Damaschin, Învățături duhovnicești, I, 40)

Conștiința curată o fac ostenelile nevoinței, ca postul, privegherea, răbdarea și îndelunga răbdare (Talasie Libianul, Despre dragoste, înfrâname și petrecerea cea după minte, III, 14)

Cuvintele Domnului cuprind aceste patru lucruri: poruncile, dogmele, amenințările, făgăduințele. Pentru acestea răbdăm toată as-primea viețurii: posturi, privegheri, culcarea pe jos, osteneli și greutăți în slujbe, necinstiri, ocări, chinuri, omoruri și cele asemenea. „Pentru cuvintele buzelor Tale, zice, am păzit căi aspre!” (Sf. Maxim Mărturisitorul, Cele patru sute capete despre dragoste)

Dacă ar ține cineva tot postul, toată privegherea, cântarea, toată nevoință și ar dobândi toată virtutea, dar lucrarea Duhului nu s-ar săvârși pe altarul inimii de către har, întru toată simțirea și odihnă duhovnicească, toată rânduiala nevoinței ar fi nedeplină și aproape

fără rost, neavând veselia Duhului lucrându-se tainic în inimă (Simeon Metafrastul, Parafrază în 150 de capete la cele 50 cuvinte ale Sf. Macarie Egipteanul, 113).

Iată de ce lupta noastră cea dintâi trebuie să ne fie înfrânaarea stomacului și supunerea trupului nu numai prin post, ci și prin priveghere, osteneală și citiri; apoi aducerea inimii la frica de iad și la dorul după împărația cerurilor (Sf. Ioan Casian, Despre cele opt gânduri ale răutății, I, Despre înfrânaarea pântecelui)

Prin posturi, privegheri, rugăciuni, culcare pe jos, prin ostenelile trupului și prin tăierea voilor noastre întru smerenia sufletului facem nelucrător duhul iubirii de plăcere. Iar prin lacrimile pocăinței îl legăm și, încizându-l în temnița înfrânaării, îl punem în nemîșcare și în nelucrare, stăruind în lupta celorce se sărguiesc și se nevoiesc (Nichita Stithatul, Cele 300 de capete despre făptuire, despre fire și despre cunoștință, I, 43)

Iată spunem și despre mâncare, că ajunge o litră de pâine celui ce se nevoiește pentru liniștire, iar vin să bea două pahare din cel neamestecat și apă trei pahare. Să se hrânească din cele ce se găsesc. Să nu umble după cele ce le caută pofta, ci să se folosească cu înfrânaare de cele ce le rânduiește purtarea de grija a lui Dumnezeu. Dar învățătura cea mai bună și mai scurtă, pentru cei ce vor să viețuiască cu luare amințe, este să păzească cele trei virtuți mai cuprinzătoare: postul, privegherea și rugăciunea, întărind cu cea mai mare putere pe cea din urmă, care este reazimul tuturor (Sf. Grigorie Sinaitul, Capete foarte foisoitoare în acrostih, 102)

De te îngrijești în mod covârșitor de post și de rugăciunea neîncetată, nu îndrăzni să cugeți că acestea te vor mântui, ci nădăjduiește

că Dumnezeu va avea milă de necazul trupului tău și te va ajuta în slăbiciunea ta (Isaia Pustnicul, Către monahii începători, 52)

Să fim cu luare aminte la câte ne învață aici doctorul sufletelor: prin milostenie tămăduiește mânia, prin rugăciune curățește mintea, iar cu postul veștejește pofta (Evagrie Monahul, Capete despre deosebirea patimilor și a gândurilor, 3)

Milostenia tămăduiește iuțimea sufletului; postul veștejește pofta; iar rugăciunea curățește mintea și o pregătește spre contemplarea lucrurilor. Căci Domnul ne-a dăruit poruncile pentru și potrivit cu puterile sufletului (Sf. Maxim Mărturisitorul, Cele patru sute capete despre dragoste, 1, 79)

Spun ca unul ce am învățat, că monahul nu sporește nici odată fără aceste virtuți: post, înfrâñare, priveghere, răbdare, bărbătie, liniștire, rugăciune, tăcere, plâns, smerenie. Ele se nasc și se păzesc una pe alta. Căci veștejindu-se pofta din postul continuu, naște înfrâñarea; înfrâñarea, privegherea și răbdarea; răbdarea, bărbătie; bărbătie, liniștirea; liniștirea, rugăciunea; rugăciunea, tăcerea; tăcerea, plânsul; plânsul, smerenia; smerenia, plânsul; și așa mai departe, pe calea înțoarsă, vei afla, cercetând cu de-amănuntul, că ficele nasc pe maici. Drept aceea, nu se află în virtuți un lucru mai minunat ca această naștere a unora din altele (Sf. Grigorie Sinaitul, Alte 15 capete, 13)

Monahul este dator să aleagă postul cel mai frumos, să nu se lase robit de patimi și să poarte de grija pururea de cea mai deplină liniște (isihie) (Ioan Carpatiul, Una sută capete de mângâiere, 9)

Conștiința curată o fac ostenelile nevoinței, ca postul, privegherea, răbdarea și îndelunga răbdare (Talasie Libianul, Despre drăgoste, înfrâncare și petrecerea cea după minte, III, 14)

Și iarăși: „Postul smerește trupul, privegherea luminează mintea, liniștirea aduce plânsul, plânsul botează pe om și spală sufletul și-l face fără păcat” (Petru Damaschin, Învățături duhovnicești, I, 38)

Și iarăși: „Postul smerește trupul, privegherea luminează mintea, liniștirea aduce plânsul, plânsul botează pe om și spală sufletul și-l face fără păcat” (Petru Damaschin, Învățături duhovnicești, I, 38)

Să fim cu luare aminte la câte ne învață aici doctorul sufletelor: prin milostenie tămăduiește mânia, prin rugăciune curățește mintea, iar cu postul veștejește pofta (Evagrie Monahul, Capete despre deosebirea patimilor și a gândurilor, 3)

Postul să-ți fie cu toată puterea, ca înaintea Domnului. El curățește păcatele și fărădelegile tale; face sufletul cuviincios, sfintește cugetarea, alungă dracii și apropie de Dumnezeu. Iar dacă ai mâncat o dată într-o zi, a doua oară să nu poftești, ca să nu te faci risipitor și să-ți tulburi cugetul, în felul acesta poți avea cu ce să împlinești porunca binefacerii și poți să omori patimile trupului (Evagrie Monahul, Schiță monahicească, 9)

Pentru că nu numai deosebirea felurilor, ci și mărimea cantității mâncărilor face să se aprindă săgețile curviei. Căci cu orice fel de hrana de se va umplea pântecele, naște sămânța desfrânrăii; asemenea nu numai aburii vinului fac mintea să se îmbete, ci și săturarea de apa, precum și prisosul a orice fel de hrana o molește și o face somnoroasă.

În Sodoma nu aburii vinului sau ai bucatelor felurite au adus prăpădul, ci îmbuibarea cu pâine, cum zice Proorocul (Sf. Ioan Casian, Despre cele opt gânduri ale răutății, I, Despre înfrânarea pântecelui)

Iar trupul e omorât prin post, priveghere, culcare pe pământ, prin haina aspră și strict necesară, prin osteneli și dureri. Așa se omoară, trupul, mai bine zis se răstignește împreună cu Hristos. Iar subținându-se, curățindu-se și făcându-se ușor și ager, urmează fără greutate mișcărilor mintii, neîmpotrívindu-se, și se înaltă împreună cu Cel înalt. Deci fără acest lucru toată străduința se dovedește deșartă (Sf. Teodor al Edesei, Cuvânt despre contemplație)

De bucate numai atât să ne slujim, cât să trăim, nu ca să ne facem robi pornirilor poftei. Primirea hranei cu măsură și cu socoteală dă trupului sănătatea, nu îi ia sfîrșenia (Sf. Ioan Casian, Despre cele opt gânduri ale răutății, I, Despre înfrânarea pântecelui)

Dacă uneori trupul e bolnav și trebuie să mănânci și de două, de trei și de mai multe ori, să nu fie întristat cugetul tău. Căci ostenelile trupești nu trebuie să fie ținute și în timpuri de boală și de slăbiciune, ci trebuie lăsate atunci mai slobod în anumite privințe, ca să se întărească trupul din nou spre aceleși osteneli ale viețuirii (Evagrie Monahul, Schiță monahicească, 10)

Dacă cineva mănâncă, dar nu pentru placere, ci pentru slăbiciunea trupului, Dumnezeu nu-l osândește. Căci mâncările sunt oprite din pricina săturării cu ele și a zburărilor trupului. Dar unde e neputință, acolo nu se pune în mișcare lucrarea lor. Căci unde e neputință, acolo se iveste trebuința chemării lui Dumnezeu. Socotesc deci că a da cele de trebuință trupului e cu adevărat ceva trebuincios și celui

ce se găsește în boala ușurarea prin mâncare, nu se osândește. Căci nu cere Dumnezeu omului peste ceea ce poate (Varsanufie și Ioan, Scriitori duhovnicești, 510)

Cât despre post, pleacă-ți grumazul și adu-ți aminte de vietile Părinților și de privegherile lor și te smerește cu inima; și dacă poți, ține-l până la ora nouă (trei după amiază). Iar de nu poți, nu fii îngrijat. Ci străduiește-te să păzești postul omului dinăuntru. Păzește-te să nu mănânci din lemn și din celelalte patimi. Și acest post al omului lăuntric va fi primit de Dumnezeu și El te va acoperi pentru postul trupesc (Varsanufie și Ioan, Scrisori duhovnicești, 512)

Postul cu dreaptă socoteală, având ca însușitoare privegherea împreunată cu cugetarea și cu rugăciunea, face pe cel ce se nevoiește cu el să ajungă repede la hotarul nepătimirii, când acesta își are sufletul inundat de lacrimi pentru prisosința smereniei și când arde de dragoste lui Dumnezeu. Pe cel ajuns aici, postul îl duce la pacea duhului care este mai presus de orice minte slobodă și-l unește prin dragoste cu Dumnezeu (Nichita Stithatul, Cele 300 de capete despre făptuire, despre fire și despre cunoștință, II, 79).

De te îngrijești în mod covârșitor de post și de rugăciunea neîncetată, nu îndrăzni să cugeti că acestea te vor mântui, ci nădăduiesc că Dumnezeu va avea milă de necazul trupului tău și te va ajuta în slăbiciunea ta (Isaia Pustnicul, Către monahii începători, 52)

Postul are în sine laudă, dar nu la Dumnezeu. Căci este numai o unealtă, ducând spre cumpătare pe cei ce vor. Deci cei ce se nevoiesc nu se cade să se fălească cu el, ci să aștepte numai cu credință în Dumnezeu sfârșitul după care o doresc (Diadoh al Foticeei, Cuvânt ascetic despre viața morală)

Postul frumos este cel ce se bucură de mâncare puțină și simplă și nu să placă oamenilor (Talasie Libianul, Despre dragoste, înfrângere și petrecerea cea după minte, IV, 31)

Nici trupul nu se poate curăți fără post și priveghere; nici sufletul, fără milă și adevăr. Dar nici mintea fără vorbirea cu Dumnezeu și fără vedere Lui. Acestea sunt perechile cele mai însemnate în aceste lucruri (Ilie Ecdicul, Cugetări din sentințele înțeleptilor, 1)

Când, sărguindu-te pentru virtutea postirii, nu o poți dobândi din pricina nepuținței, și cu inima zdrobită te întorci cu mulțumire către Purtătorul de grija și Judecătorul tuturor, însuși faptul de a mulțumi milostivirii lui Dumnezeu și se va pune la socoteală, numai să te arăți pururea umilită înaintea Domnului și să nu te înalți față de nici un om (Ioan Carpatiul, Una sută capete de mângâiere, 12)

Tăcerea este taina veacului viitor. Iar cuvintele, unealta acestei lumi. Omul postitor încearcă să-și facă sufletul său asemenea firii duhovnicești prin tăcere și post necontenit (Sf. Isaac Sirul, Cuvinte despre nevoiță, Epistola III).

S-a spus că trupul dorește să se desfățeze de cele ale sale prin simțire, lucru care e contrar intenției sufletului. și cu cât mai mult se întărește, cu atât mai mult le dorește. Deci aceasta s-a dat în grija sufletului, ca să pună frâu tuturor simțurilor, ca să nu ne desfățăm, cum s-a zis, de cele supuse simțurilor. Iar fiindcă trupul, întărindu-se, se pornește și mai mult spre ele, iar pornindu-se și mai mult e greu de înfrânat, s-a dat în grija sufletului mortificarea lui prin post, priveghere, stare în picioare, culcare pe jos, neîmbăiere și prin toată cealaltă rea pătimire, ca veștejind puterea lui să-l aibă ușor de strunit și ascultător

spre faptele sale cugetătoare (Sf. Teodor al Edesei, Cuvânt despre contemplație)

Virtuțile sufletului sunt acestea: iubirea, smerenia, blândețea, în-delunga răbdare, îngăduința, nepomenirea răului, nemânierea, ne-înfurierea, nezavistia, nejudecarea; necăutarea la slăvi, milostenia, neprihănierea, neiubirea de argint, compătimirea, lipsa de trufie, lipsa de mândrie, străpungerea inimii. Iar virtuțile trupului sunt: culca-rea pe jos, privegherea, postul, înfrânaarea, sărăcia, neîmprăștierea (Sf. Maxim Mărturisitorul, Întrebări, nedumeriri și răspunsuri, 1)

Iar virtuți trupești, mai bine zis unelte ale virtuților, care se nasc întru cunoștință și după Dumnezeu și duc pe om afară de orice fătă-rie și dorință de a plăcea oamenilor, la înaintarea în smerenie și ne-pătimire, sunt acestea: înfrânaarea, postul, foamea, setea, privegherea, starea de toată noaptea, plecarea deasă a genunchilor, neîmbăierea, mulțumirea cu o singură haină, mâncarea uscată, mâncarea târzie, mâncarea puțină, băutura de apă, culcarea pe pământ, sărăcia, nea-verea, austeritatea, neîmpodobirea, neiubirea de sine, singurătatea, liniștea, neiesirea din casă, lipsa, mulțumirea cu ce ai, tăcerea, procu-rarea celor de trebuință prin lucrul măinilor, toată reaua pătimire și nevoința trupească și alte asemenea. Toate acestea sunt cât se poate de necesare și de folositoare când trupul e sănătos și tulburat de patimi trupești. Iar dacă e neputincios și cu ajutorul lui Dumnezeu a biruit acestea, nu sunt aşa de necesare, întrucât sfânta smerenie și rugăciune întregesc toate (Sf. Ioan Damaschin, Cuvânt minunat și de suflet folositor)

Slavă lui Dumnezeu pentru toate!
Amin.

Notă biografică

Cezar Elisei s-a născut în Iași, pe 27 noiembrie 1982.

A obținut Premiul I la concursul ***Tinere Condeie*** (1999), când s-a evidențiat ca un *iscusit mânuitor al cuvintelor, conform Juriului*.

A urmat cursurile Seminarului Teologic Ortodox „Sfântul Vasile cel Mare” din Iași, specializarea teologie – filologie. Apoi a frecventat cursurile Facultății de Filosofie de la Universitatea Alexandru Ioan Cuza, specializarea filosofie.

Începând cu anul 2005 a fost angajat al unor instituții de presă locale/naționale și a practicat meseria de jurnalist timp de 13 ani. Între anii 2008 și 2018 a lucrat ca reporter la o televiziune națională, pentru care a realizat mai bine de 3.500 de reportaje și știri de televiziune care au presupus, printre altele, străbaterea a peste 300.000 de km la volanul mașinilor de serviciu după subiecte de interes general. Cezar Elisei este ca urmare, dintotdeauna, un soi de... „pelerin”.

În 2015 i se naște băiețelul: Andrei.

În anul 2018 a demisionat din televiziune și s-a angajat la Editura Meridiane Publishing unde și-a lansat cu succes prima sa carte „**CALEA MEA. Dietă creștină și alimentație naturală**”, o mărturie a modalității prin care un om poate trece din sfera materialului, în cea a spiritualului. Experiența este covârșitoare și unește într-un tot unitar cunoștințe documentate de teologie, filosofie, psihologie, naturopatie și dezvoltare personală. Cartea conține totodată argumente privind renunțarea la toxicante și un consum preponderent de alimente naturale/locale. Tot în 2018 a început să cocheteze cu zona alimentației BIO după ce l-a cunoscut pe președintele Asociației BIO România, domnul Marian Cioceanu și a aderat la această grupare care promovează alimentația naturală, biologică în țara noastră. În același an a avut apariții în presă și la televiziunea Agro TV alături de prof. univ. dr. Pavel Chirilă pe tema alimentației naturale și a unui stil de viață sănătos.

La Editura Meridiane Publishing coordonează **Colecția Meridiane Life**, cărți de dezvoltare spirituală, despre post, alimentație naturală și ridicare a nivelului de conștiință. Cezar Elisei este manager al mai multor proiecte de succes ale editurii. La Revista **TIMPUL** coordonează paginile de cultură spirituală.

În 2019 a început studiile la Facultatea de Horticultură din cadrul USAMV Iași. În același an a devenit membru al National Health Association din Statele Unite ale Americii. În luna noiembrie a ținut primul post negru mai îndelungat, 13 zile doar cu apă, înaintea unei lansări de carte, la Târgu Mureș.

În luna martie 2020 a efectuat o expediție de studii la Sanatoriul din localitatea Goriacinsk, Republica Buryatia, Rusia pentru a învăța tehnica postului negru cu apă de la specialiști acreditați de Ministerul Sănătății din această țară. Între 1 martie și 10 aprilie 2020 a ținut un post de 40 de zile doar cu apă.

Spirit umanist, este preocupat de o gamă largă de domenii: alimentație naturală, alimentație rațională, istoria naturopatiei, post negru, post intermitent, filosofie, psihologie și psihiatrie creștină, spiritualitate și tehnici de cultivare a alimentelor ecologice.

În **Colecția Meridiane Life** lucrează la mai multe traduceri din zona alimentară/post negru și la cărți despre un mod de viață (cât mai) sănătos. Pe lângă acest **Jurnal**, cel puțin alte două cărți vor vedea lumina tiparului în 2020 și altele în anii care vor urma, pe aceeași temă.

Contact: eliseicezar@yahoo.com

Vă mulțumim pentru că citiți cartea "Jurnalul unui post de terapeutic de 40 de zile cu apă". Suntem onorați că sunteți unul dintre cititorii cărților Meridiane Publishing.

Vă puteți bucura de lectura tuturor cărților editate de Meridiane Publishing achiziționându-le de pe www.meridiane.ro.

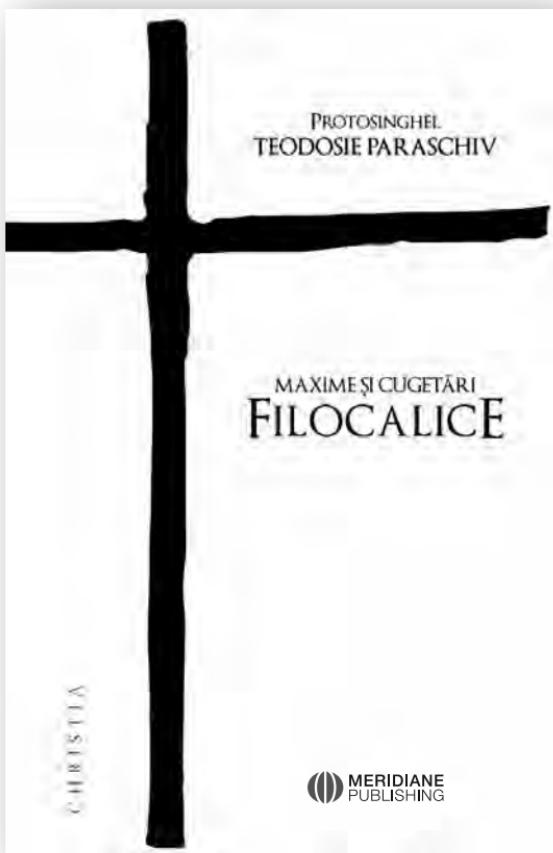
Pentru noutăți despre activitatea noastră urmăriți pagina de Facebook Meridiane Publishing.

În paginile ce urmează vă propunem o selecție a unor titluri scrise pentru sufletul vostru!

Vă îmbrățișăm cu mare drag!



Maxime și cugetări filocalice



Filocalia sau iubirea frumuseții spirituale este un „florilegiu”. Nu aparține unei confesiuni anume, pentru că datează din perioada de dinainte de marile controverse ale creștinismului care au dus la schisme și alte diviziuni. Putem considera colecția scrierilor filocalice mai mult un manual privind îndrumarea creștinului pe calea urcușului duhovnicesc, decât un tratat sistematic de spiritualitate; ele fac Filocalia mult mai ușor de abordat, ajutându-ne să reținem că dintre lecțiile Filocaliei, trebuie reținute dialogul direct al sufletului cu Dumnezeu și îndumnezeirea omului, și că „în fața lui Dumnezeu rămâne doar iubirea”.

Comandă cartea pe www.meridiane.ro

Carte foarte folositoare de suflet



Adevărat manual de remedii duhovnicești, **Cartea foarte folositoare pentru suflet** ne îndeamnă și ne ajută să fim sinceri cu noi însine, să ne aprofundăm în credință, să luăm viața duhovnicească mult mai în serios, ferindu-ne de a o socoti ceva ușor și comod.

Îeșită de sub condeiul Sfântului Nicodim Aghioritul, carte de față își propune să analizeze din perspectivă duhovnicească unele din cele mai arzătoare probleme ale epocii contemporane: depresia, nevrozele, maladiile legate de stres și alte afecțiuni din această categorie. Lucruri valabile pentru toți, monahi și mireni, deopotrivă!

Comandă cartea pe www.meridiane.ro

Sfârșitul omului. Cules din sfintele Scripturi

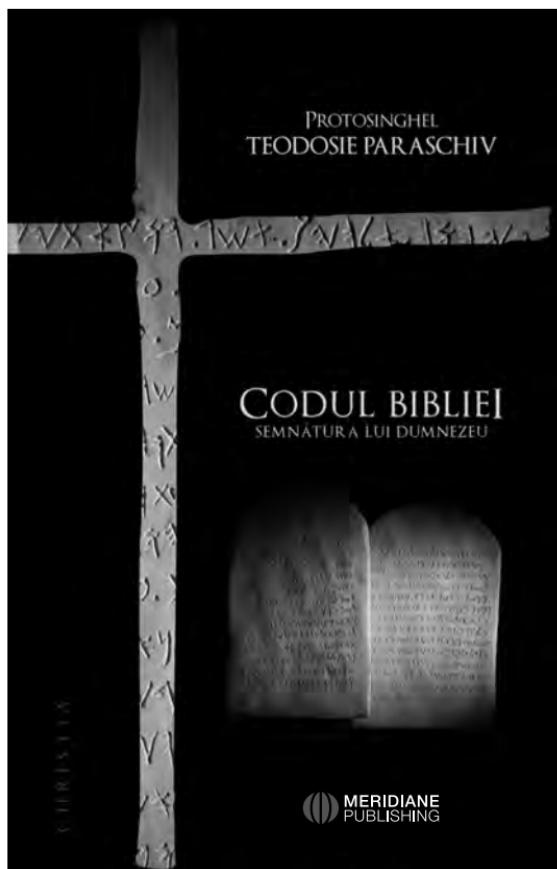


„Sper că există Dumnezeu...?!” „Ce va fi când nu vom mai fi?” „Cine spune că moartea este sfârșitul?” sunt doar câteva din ideile ce apar frecvent în dialogurile pe care le purtăm cu noi însine și cu Dumnezeu.

Cartea **Sfârșitul omului** ne oferă răspunsuri și totodată ne îndreaptă pașii spre o treaptă superioară de înțelegere. Faptul că a ajuns deja la a șasea ediție ne îndreptăște să o recomandăm tuturor celor care se opresc din tumultul prezentului și se întorc spre ei însiși din dorința de a se cunoaște, de a înțelege condiția umană. Ajunsă la a 15-a ediție, continuă să se vândă în mii și mii de exemplare.

Comandă cartea pe www.meridiane.ro

Codul Bibliei. Semnătura lui Dumnezeu



Volumul **Codul Bibliei. Semnătura lui Dumnezeu** este singura lucrare care tratează problema codurilor Bibliei din perspectivă ortodoxă. Presupune zece ani de documentare. Autorul își propune să aducă în atenția cititorului codul Bibliei ca pe o „dovadă incontestabilă, în aceste vremuri de necredință și scepticism, că Biblia este inspirată de Dumnezeu cuvânt cu cuvânt”. Vine să răspundă la întrebări existențiale: „Putem avea încredere în Biblie? Ne prezintă Biblia adevărul despre Dumnezeu, omenire și mântuire? Mai este creștinismul credibil?”

Comandă cartea pe www.meridiane.ro

Calea Mea

CEZAR ELISEI
jurnalist

CALEA MEA

Dietă creștină și alimentație naturală



Calea mea, semnată de Cezar Elisei, este calea fiecărui dintre noi. Este un act de curaj al dezbrăcării de sine, al renunțării de a mai trăi în afara identității proprii. Ne arată că oricând există posibilitatea unei schimbări radicale a modului în care vrem să ne trăim viața. După multe încercări, ajunge la Dieta iubirii de Dumnezeu, în care orice jertfă devine bucurie. Este povestea trecerii la un alt nivel de conștiință, epopee care continuă cu **Jurnalul unui post de 40 de zile cu apă**, al aceluiași autor.

Calea Mea continuă...

Comandă cartea pe www.meridiane.ro

www.meridiane.ro

Editor: Adriana Nazarciuc
Coperta: Teodora Diaconu
Tehnoredactare: Image Impact

Bun de tipar: iunie 2020
Editura Meridiane, strada Cuza Vodă nr. 38, Iași
tel.: 0332 802 536
e-mail: office@meridiane.ro